MAZZAM

No:16

Ece Seçkin

ERKEKLERİ AŞIK ETMENİN YOLLARI

LOUIS VUITTON DEFİLESİ

MAZZAM HOME

20 TL

Ocak 2018

2018'İN LEZZET MODASI

ŞATIROĞLU 1947
KASAP

ÇAYYOLU | Konutkent 2 Çarşı
ALO PAKET 0 312 240 55 61

ERYAMAN | Okyanus AVM
ALO PAKET 0 312 283 44 55

YENİMAHALLE | Çarşı Cad.
ALO PAKET 0 312 327 74 08

ÇAYYOLU | **Mandıra** | Konutkent 2 Çarşı
ALO PAKET 0 312 241 54 80

/satiroglu_kasap

facebook.com/satiroglukasap

Hafta İçi
8:30-23:00
Cumartesi
8:30-17:30
Saatleri Arası

Özel Çankaya
YAŞAM
HASTANESİ
Yaşamı Önemsiyoruz
Akşam Çocuk Hastalıkları Bölümü
Minik Kahramanlarımızın Hizmetinde!
/cankayayasamhastanesi
Birlik Mahallesi Şehit Kurbani Akboğa Sokak (Eski 4.cadde) No:26 Çankaya/Ankara T. (0312) 496 5151 F. (0312) 496 5051
www.cankayayasamhastanesi.com info@cankayayasamhastanesi.com

BEDRİ USTA
BEDRİ USTA

BEDRİ USTA

ADANA KEBAPÇISI 1982 OCAKBAŞI

Ahmet Taner Kışlalı Mah.
2760. Cad. No:25
ÇAYYOLU / ANKARA

0 312 266 65 65

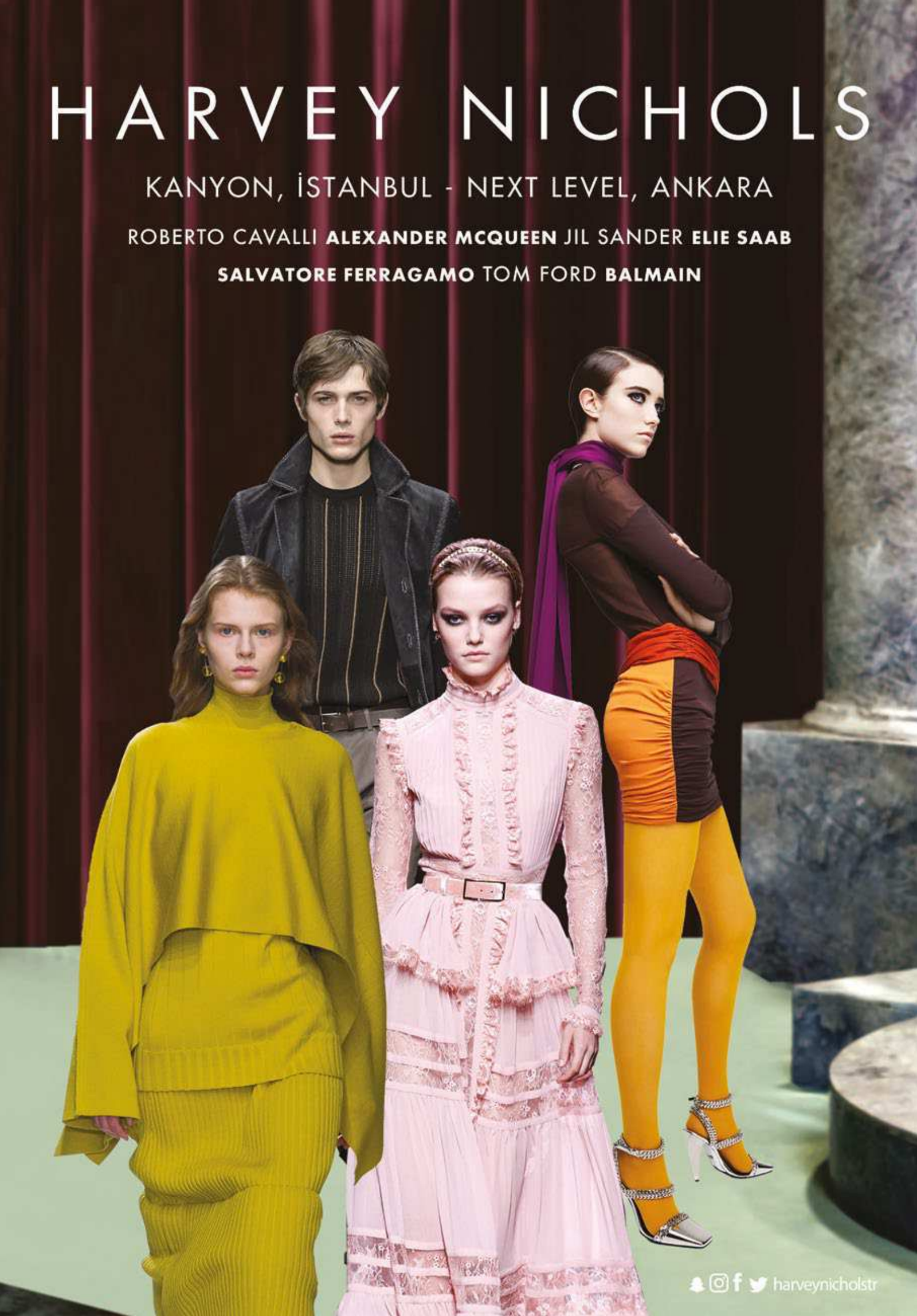
www.bedriustaankara.com

HARVEY NICHOLS

KANYON, İSTANBUL - NEXT LEVEL, ANKARA

ROBERTO CAVALLI **ALEXANDER MCQUEEN** JIL SANDER **ELIE SAAB**

SALVATORE FERRAGAMO TOM FORD **BALMAIN**



harveynicholstr

Burası Sports

İçinizdeki enerjinin farkına varın,
sağlıklı hayatın ayrıcalıklarını **Sports International**'da yaşayın!

B hareket

U eğlence

R mutluluk

A denge

S esneklik

güç

THE HYGIENIC GYM

sportsinternational.com.tr

SPORTS INTERNATIONAL™

Rhythm
by SPORTS INTERNATIONAL
Hayatın Rhythm'ini değiştir...
Personal Training • Pilates • Spa • Hamam • Masaj • Buhar Odası • Sauna
www.rhythmbysports.com.tr t: 0.312.266 71 34

B'corner

taste • drink • hookah

Filistin Caddesi No: 1 G.O.P. Çankaya-ANKARA
0.312 426 04 54
www.bcornerlounge.com

ROTA

doğal, **minimal**, büyüleyici

DAKKA

VNN®
OFFICE FURNITURE

Karacakaya Cad. No: 34 Siteler / ANKARA
(0312) 353 83 72
www. vnn.com.tr
info@vnn.com.tr

KUKA AHŞAP

2803

2016

TASARIM ATÖLYESİ

Ulubey Mahallesi, Çalım Caddesi No : 20
Siteler Altındağ/Ankara
0312 350 75 13

Paris Kuaför® since 1957

PARK ORAN

Düğün hikayenizin unutulmaz anları için
Paris Kuaför PARK ORAN'ı (Gelin & Damat VIP) tercih edebilirsiniz.

Turan Güneş Bulvarı Kudüs Sokak PARK ORAN Ofis Binası No : 72

0312 490 70 80

pariskuaforparkoran

MAZZAM

Sayı: 16

Mazzam Basın Yayın Reklamcılık Yaz. ve Danş. Oto. San. ve Tic. Ltd. Şti. Adına İmtiyaz Sahibi

Taner Baran

Genel Yayın Yönetmeni

Melisa Gür

Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu)

Aykut Sakinoğlu

Editör

Merve Dinç

Görsel Yönetmen

Melisa Gür

Reklam Satış Temsilcileri

Ayşegül Sağıroğlu

İrem Dinç

Haber ve Foto Muhabiri

Koray Yıldız

Mali İşler Sorumlusu

Mehmet Galip

Finans ve Muhasebe Sorumlusu

Murat Ayaz Ulaş

Hukuk Danışmanı

Oğuz Temuçin Kesmen

Katkıda Bulunanlar

Aslı Oskay Özcan, Burak Uzun, Cem Talu, Derya Şahin, Dilek Köroğlu, Dilvin Yücebarlas, Ece Özen Akan, Ersin Eroğlu, Güçlühan Özen, Merve Evren, Oğuzhan Erdoğan, Özgür Aras, Sabire Bayındır, Seçkin Renklibay, Şenay Yangel

Basım Yeri

Arkadaş Basım San. Ltd. Şti.
Kazım Karabekir Cad. Sütçüoğlu İş Merkezi
No: 37/4 Ulus/Ankara

Tel. (312) 341 63 10

Basım Tarihi

Ocak 2018

Yayın Türü

Aylık Yerel Süreli Yayın

Ahmet Taner Kışlalı Mah. 2715. Sok.
Başkent Güvengir Sitesi No.64
Çayyolu-Çankaya/Ankara

Telefon. (312) 240 1142

Fax. (312) 240 1140

Web. mazzam.com.tr

E-Posta. info@mazzam.com.tr

YAZILI İZİN ALINMADAN VE KAYNAK GÖSTERİLMEDEN KISMEN YA DA TAMAMEN KOPYALANAMAZ.
İMZALI YAZILARIN SORUMLULUĞU YAZARLARINA, İLANLARIN SORUMLULUĞU İLANI VERENLERE AİTTİR.

MAZZAM

EDİTÖR

2018 yılına girdiğimiz bugünlerde hepimizin içini saran umutlarla, yeni yıldan beklediğimiz tüm güzel beklentilerimizin gerçekleşmesini diliyoruz. Koskocaman bir seneye ilk olarak merhaba diyen Ocak ayının bizlere dostluk, huzur, sağlık, aşk ve bereket getirmesini ve yeni umutlara yelken açmamızda bize yardımcı olmasını dileyerek, tüm değerli Mazzam okuyucularına buradan Merhaba demek istiyorum...

Mazzam Ailesi olarak; yenilenen içeriğimiz ile bomba gibi ve enerjik bir sayı ile evlerinize, ofislerinize konuk olmaktan büyük mutluluk duyuyoruz.

Ocak Sayımızda;

Yeni nesil genç pop şarkıcısı denildiğinde akla ilk gelen isimlerin başında yer alan güzel ve başarılı pop sanatçısı **Ece Seçkin**'i, bomba gibi düzenlediğimiz Ocak sayısına özel kapağımızda ağırlamaktan büyük mutluluk ve heyecan duyuyoruz. Çıkış yapmaya başladığı günden itibaren edinmiş olduğu tecrübeleri, sosyal hayatı ve yeni projelerine dair gerçekleştirmiş olduğumuz enerjik röportajı okumaktan keyif alacağınıza inanıyoruz.

Tarihi mimarisi, enfes lezzetleri ve bilinmeyen yönleri ile en güzel şehirlerimizden birisi olan Hatay'ı siz değerli okuyucularımız için mercek altına aldık. Muazzam tarihi dokuları, el sanatları, birbirinden farklı lezzetlere sahip mutfağı ile Hatay turu sizlerle...

Mazzam Moda'da bu ay,

Moda severler haydi Mazzam başına! Birbirinden farklı konseptte hazırladığımız kadın, erkek ve çocuk moda bölümlerimize göz gezdirirken son dönemlerin en göz alıcı parçalarından tutun, pijama partisine giderken tercih edebileceğiniz rahatlıkta ve şıklıkta seçtiğimiz parçaları incelerken oldukça keyif alacaksınız.

Basın sponsorluğunu üstelendiğimiz **CBL Ankara**'da heyecan son gaz devam etmekte. Soluk kesen maçlarını mercek altına aldığımız ve oyuncuları ile gerçekleştirdiğimiz röportaj sayfalarını göz gezdirmeden geçmeyin deriz.

Vazgeçilmez dostlarımız, hayatlarımızın birer parçası olan evcil dostlarımız kediler ile ilgili, Uzman Veteriner Hekim Burak Uzun sizler için bu ay **"Kedinizi Küstürecek Hatalar"** yazısını kaleme aldı. Sevimli dostlarımızı küstürmemek ve onları mutlu etmek için neler yapmalıyız; işte size ufak tüyolar. Okumadan geçmeyin!

Mazzam İlişkiler'de;

Her kadının hayalidir; kendisine tutku ve aşk ile bağlı bir partnere sahip olmak. Bu ay ilişkiler köşemizde, kadınların oldukça dikkatini çekecek bir konuyu ele aldık. Sıcacık kahvelerinizi yudumlarken **"Erkekleri Aşık Etmenin 8 Yolu"** nu okurken mizah dolu ama bir o kadar gerçekleri içeren anlatımımızın hoşunuza gideceğine inanıyoruz.

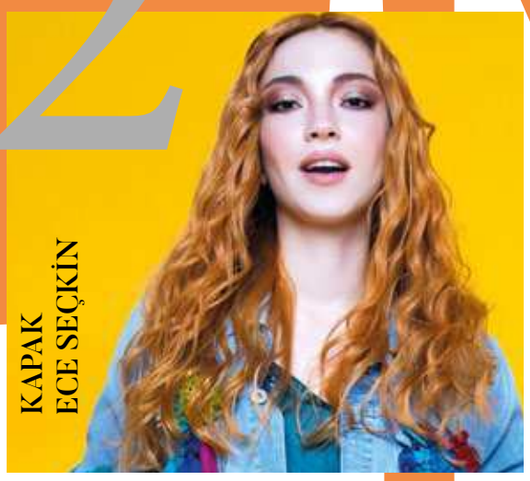
Huzurlu, mutlu ve sağlıklı aynı zamanda bol kar yağışlı bembeyaz bir Ocak ayı diliyoruz...

Aşk ve Sevgi ile dolu Şubat Ayında Görüşmek üzere... :)

Merve Dinç

Her yerde,
Her an seninle...
TURKCELL
Dergilik
Available on the App Store
ANDROID APP ON Google play

magazine İÇİNDEKİLER

62

KAPAK
ECE SEÇKİN

32

KADIN MODA

52

INSTAGRAM

78

HAYVANLAR ALEMİ

88

HATAY

84
MAZZAM HOME

122

BALENCIAGA DEFİLESİ

126 ERKEKLERİ AŞIK ETMENİN 8 YOLU

138

İLİŞKİNİZ HANGİ AŞAMADA?

140

HAYALİMİZDEKİ MESLEK HANGİSİ?

144

HEDEFLERİMİZ VE BİZ

148

NEW YORK

ŞENAY YANGEL
ASTROLOJİ

156

EDA MÜFTÜOĞLU

Ankara cemiyet hayatının en genç isimlerinden Eda Müftüoğlu, arkadaşlarıyla buluşmak için gittiği mekandan çıkarken görüntülendi. Çizmelerinin şıklığıyla dikkatleri üzerine çeken güzel isim, yeni yıldan sağlık ve huzur diledi. Kısa süre sohbet ettiğimiz güzel isim teşekkür ederek yanımızdan ayrıldı.

AYÇA ÜNAL

Başkent cemiyet hayatının tanınmış isimlerinden Ayça Ünal, bir davet girişi objektiflerimize yansıdı. Beyaz kaşe montu ve kahverengi ayakkabı ve çantasıyla ile şıklığını tamamlayan Ünal, yeni yılda ülkemiz ve insanlık adına barış ve huzur dileklerini iletti.

SÜREYYA SAKALLIOĞLU

Başkent sosyal yaşamının sevilen isimlerinden Süreyya Sakallıoğlu bir davet çıkışı objektiflerimize yansıdı. Bir moda evinde düzenlenen davete katılan güzel isim, tasarımların hepsine bayıldığını aktardı. Alışverişi çok sevdiğini belirten Süreyya Sakallıoğlu moda evine, özel olarak geleceğini aktardı.

SEVİLAY HELVACIOĞLU

Ankara sosyal yaşamının renkli isimlerinden Sevilay Helvacıoğlu, bir arkadaşının doğum gününden çıkarken görüntülendi. Siyahlar içindeki kıyafetiyle oldukça asil bir tarz yakalayan güzel isim, her zaman ki sempatik tavırlarıyla dikkat çekti.

SEREN ERDOĞAN

Başarılı modacı Seren Erdoğan, arkadaşlarıyla birlikte oturduğu mekandan çıkarken görüntülendi. Yoğun iş temposundan sosyal hayatına pek zaman ayırmadığını aktaran genç isim, yeni oluşturmuş olduğu markası "Seren Erdoğan" için çok yoğun tempoda çalıştığını aktardı.

ENDER SEVGİ GÜLTEKİN

Ankara cemiyet hayatının güzel isimlerinden Ender Sevgi Gültekin, gittiği bir davet çıkışı objektiflerimize yansıdı. Gittiği davetten çok memnun kaldığını belirten Gültekin, arkadaşlarıyla sözleştiğini belirterek yanımızdan ayrıldı.

NERMİN KILIÇARSLAN

Başarılı iş kadını Nermin Kılınçarslan, beş çayı için gittiği mekana girerken görüntülendi. Yoğunluktan kendine zaman ayıramadığını aktaran güzel isim alışveriş yapmaya dahi fırsatının olmadığını aktaran güzel isim, vakit kaybetmeden arkadaşlarının yanına geçti.

BEGÜM AKIŞ

Başkent cemiyet hayatının tanınmış isimlerinden Begüm Akış, öğle yemeği sonrası mekandan çıkarken görüntülendi. Sade makyajıyla çok başarılı bir görünüm yakalayan Akış, yoğunluğundan yakındı. Arkadaşlarıyla birlikte yemek yedikten sonra mekandan ayrıldı.

BERK DELİBAŞ

Ankara sosyal yaşamının tanınmış isimlerinden Berk Delibaş, Beymen Kavaklıdere'den çıkarken görüntülendi. Alışveriş sonrası kahve içmek için La Gioia'yı tercih eden Delibaş, arkadaşlarıyla buluşarak uzun süre sohbet etti.

BURCU YÖRÜBULUT

Cemiyet hayatının güzel ismi Burcu Yörübulut, bir davet çıkışı objektiflerimize yansıdı. Güneşli günün tadını çıkaran güzel isim davetten çok memnun kaldığını aktardı. Arkadaşlarıyla buluşmak için sözleştiğini aktaran Yörübulut, özel aracına binerek yanımızdan uzaklaştı.

EDA DURSUN

Ankara cemiyet hayatının tanınmış simalarından Eda Dursun bir davet çıkışı görüntülendi. Şıklığıyla göz dolduran güzel isim her zamanki sempatik tavırlarıyla dikkat çekti.

FUNDA BEKİŞÇİOĞLU

Başkent cemiyet hayatının en naif isimlerinden Funda Bekişçioğlu, öğle yemeği için giitiği mekandan çıkarken görüntülendi. Desenli uzun paltosuyla oldukça şık görünen güzel isim, bizlerle sohbet etmeyi de ihmal etmedi.

GÜLENNUR AYDIN

Ankara cemiyet hayatının en renkli simalarından Gülennur Aydın, bir arkadaşının doğum günü davetinden çıkarken objektiflerimize yansıdı. Her zamanki şıklığıyla dikkat çeken Aydın çok yakın bir arkadaşının doğum günü için orada bulunduğunu aktardı. Kısa süre sohbet ettiğimiz güzel isim teşekkür ederek yanımızdan ayrıldı.

SERPİL BABACAN

KIŞ AYLARINDA CİLDİNİZE YATIRIM YAPIN

Soğuk havalarda insanın adeta kanı çekiliyor. Üşüyoruz. Ve sanırım biz kadınlar bir tık fazla üşüyoruz. Bazı günler oluyor ki hiç dışarı çıkmak istemiyoruz. Süslenip aynaya bakmak pek aklımıza gelmiyor neden ise. Ve galiba bizi bu havalar mahvediyor. Çünkü kalın giysiler altında vücudumuzu unutuyoruz adeta...

Gelin şu sıkıcı günleri yaza yatırım dönemi olarak değerlendirelim. Bakın o zaman neler kazanacağız?

Birincisi; günler daha çabuk geçecek. Kendimiz için bir çabamız olacak. Üstelik şimdi üşenip, bahar aylarında harekete geçip "Yaza az kaldı, hemen güzelleşmem lazım" telaşınız da olmayacak.

İkincisi ise; bol bol vaktiniz varken cildiniz, kendine zaman ayrıldığını bilip yavaş yavaş parlayacak, siyah noktalar yok olacak, gözenekler küçülecek, akneye yer kalmayacak. Kısacası ışıl ışıl bir ciltle yaşamaya başlayacaksınız. Hatta aynaya baktığınızda şu kasvetli kış günlerinde göremediğiniz güneşi yüzünüzde göreceksiniz.

Peki bu görünüme nasıl kavuşacaksınız? Şimdi sizi adım adım mükemmelliğe götüren yeni bir cihazla tanıştıracağım.

IŞIL IŞIL BİR CİLDİN ADRESİ; HYDRA FACIAL

Amerikan cilt bakımı olarak biliniyor. Kendisi estetik teknolojisinde yeni bir dönüm noktası. Cilde nem takviyesi yapıyor. Peki sadece nem mi? Tabii ki hayır. Cildi temizliyor, ölü deri hücrelerini yok ediyor. Gözenekleri sıkılaştırıyor.

"DAHA ÖNCE NEDEN YAPTIRMADIM?" DEMENİZİ İSTEMİYORUM

45 dakikalık bir seansın sonunda; yumuşacık, tazecik, pırıl pırıl bir ciltle yaşamaya başlayacaksınız. Etkilerini hemen göreceğiniz; kısacası benim kendisine "10 numara 5 yıldız" bir cihaz dediğim uygulama ile aynı anda hem cilt temizliğiniz yapılacak hem minik kırışıklıklarınıza çözüm bulunacak hem de yüzünüzdeki renk eşitsizliği giderilecek. Bir taşla en az 6 kuş vuracaksınız. Üstelik cihazın marifetleri bu kadarla da sınırlı değil. Cildi sıkılaştırıyor, siyah noktalara elveda diyor 2018'e bomba gibi bir giriş yapıyorsunuz...

Peki tüm marifet sadece cihazda mı? Kimin, nasıl yaptığının hiç mi önemi yok?

İşte işin asıl püf noktası tam da burada... Cihazı iyi tanımak ve cilt tiplerini detaylıca analiz etmek sonucu mükemmel kılan yegane unsurlar...

Siz de bu yazının ardından kararınızı verdiyseniz cilt analizi yaptırmak için sizi salonumuza çaya davet ediyoruz.

Cilt tipine göre değişmekle birlikte, ilk aşamada haftada 1 olmak üzere ayda 4 seans, daha sonrasında ise cildin ihtiyacına göre ayda bir bizi ziyaret ederek cildinizi şımartabilir, iki çift laf edebilir, güzelliğe dair mini sohbetler yapabiliriz :) Artık sizin canınız ne isterse... Kapımız her zaman açık... Biz sadece işlemlerimizle değil sohbetlerimizle de misafirlerimizi memnun etmesini iyi biliriz :))))

Hoşgeldin 2018

Göz Kamaştırın

STORIES 89€

JADED LONDON 100€

ASHISH 1295€

BALMAIN 1085€

A.F. VANDEVORST 435€

J BRAND 298€

MISSONI 732€

AMEN 502€

LANEUS 315€

BAMBAH 511€

CEDRIC CHARLIER 987€

Kombinini Parlat

MINNA PARIKKA 285€

MARC JACOBS 195$

NO21 447€

IRREGULAR CHOICE 125€

EDIE PARKER 1695$

VERONIQUE BRANQUINHO 360€

TOPSHOP 14$

CHIARA FERRAGNI 259€

PATRIZIA PEPE 122$

KURT GEIGER 75€

TOPSHOP 66

STORIES 89€

DSQUARED2 525€

FOREST OF CHINTZ 1510$

EDIE PARKER 705€

FOREVER21 9€

MISSGUIDED 6€

PİJAMA PARTİSİ

MORGAN LANE 92€

VICTORIAS SECRET 54$

SONATA FOR THE DAWN 237€

H&M 99TL

H&M 35TL

DOLCE&GABANNA 1270€

DOLCE&GABANNA 990€

GILDA&PEARL 402€

DOLCE&GABANNA 465€

OLIVIA VON HALLE 495€

MARKS&SPENCER 200TL

CARINE GILSON 137$€

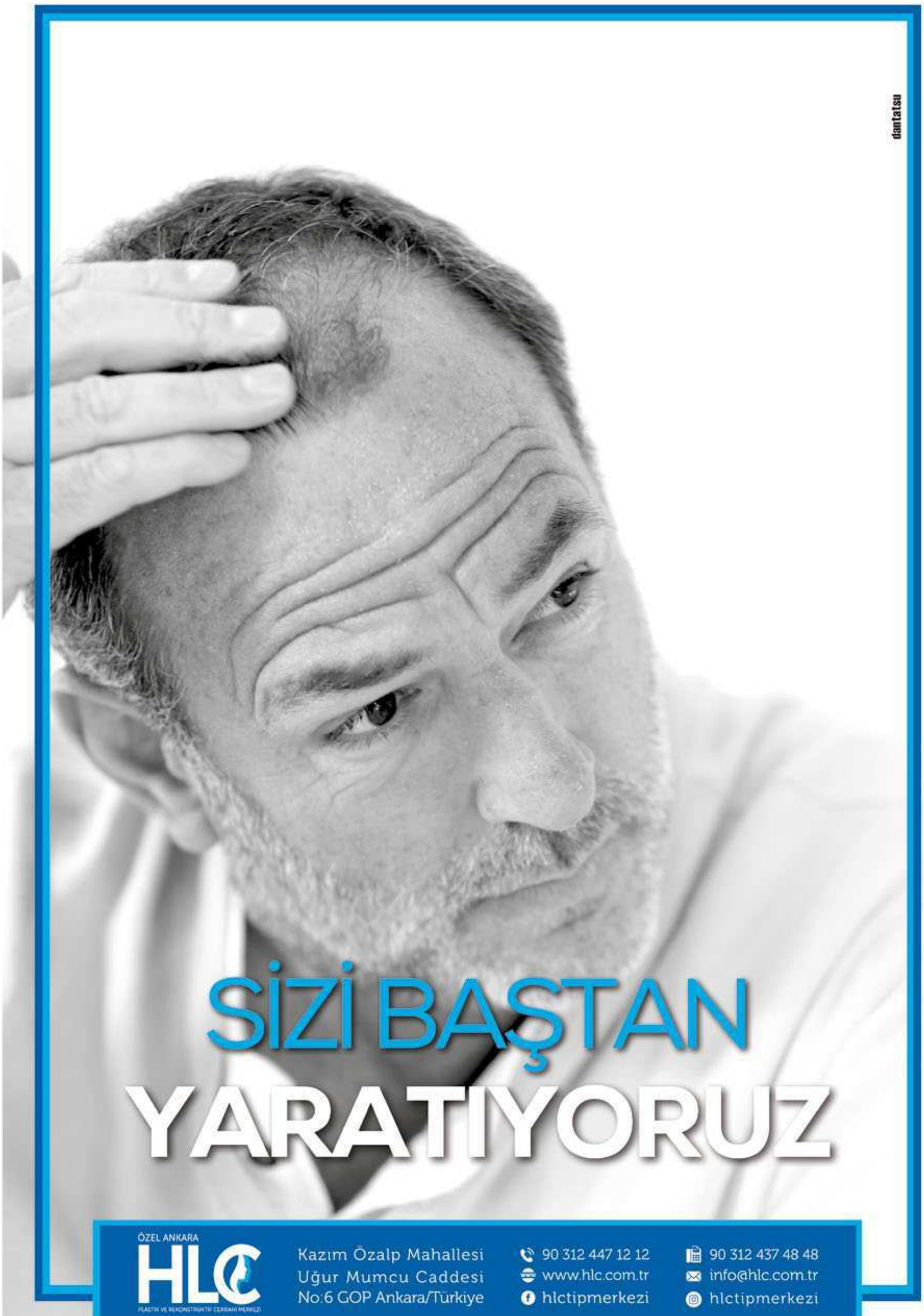
FLEUR DU MAL 277€

F.R.S 1861€

THREE GRACES LONDON 325€

FOREVER21 15€

TED BAKER 75€


dantatsu
SİZİ BAŞTAN
YARATIYORUZ
ÖZEL ANKARA
HLC
PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ MERKEZİ
Kazım Özalp Mahallesi
Uğur Mumcu Caddesi
No:6 GOP Ankara/Türkiye
90 312 447 12 12
www.hlc.com.tr
hlctipmerkezi
90 312 437 48 48
info@hlc.com.tr
hlctipmerkezi

DOĞAYA DÖNÜŞ

ISABEL MARANT 740$

MOSCHINO 880€

ANTONIO BERARDI 925€

ANTONIO BERARDI 635€

PRADA 760€

AQUAZZURA 845€

MM6 MASION MARGIELA 395€

BENEDETTA BRUZZICHES 920€

CARA MILA 6872€

MIU MIU 2655€

J BRAND 350€

GUCCI 1610€

MOSCHINO 338€

ROKSANDA 995€

KENZO 315€

BALMAIN 480€

GUCCI 645€

SAINT LAURENT 619€

ROLAND MOURET 1045€

TARİHTE NELER OLDU?

Ocak

1 OCAK 1936

Miladi yılbaşı olarak bilinen bu günde, ilk defa yılbaşı tatili uygulanmaya başlandı. Türkiye'de resmi olarak yürürlüğe, 1936 yılında girdi. 31 Aralık günü Atatürk'ünde katıldığı ve Kızılay Ankara şubesi tarafından düzenlenen balonun ertesi günü ilk yılbaşı tatili olarak kayıtlara geçmiştir.

2 OCAK 1975

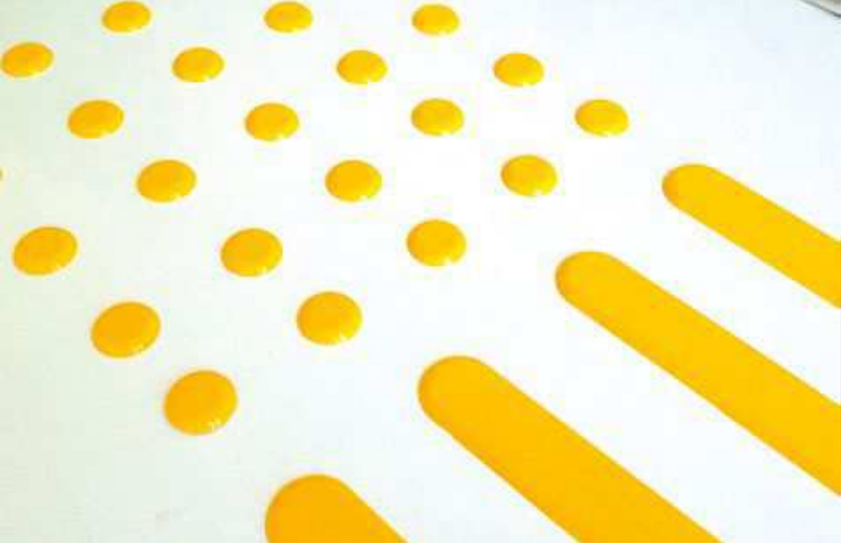
Eski dönemlerin komedi denildiğinde akla ilk olarak gelen "Modern Zamanlar", "Şehir Işıkları" gibi filmleriyle efsaneleşmiş, Oscar ödüllü oyuncu Charlie Chaplin, Birleşik Krallıkta sir unvanını aldı.

3 OCAK

Güneş'in, Dünya'ya en yakın olduğu gün 3-4 Ocak tarihidir. Fakat bu tarihte Güneş ışınları eğik açı ile geldiği için Dünyamızı ısıtamaz.

7 OCAK 1990

Pisa Kulesi, 800 yıllık tarihi boyunca ilk kez güvenlik gerekçesiyle ziyaretlere kapatıldı. .Belediye Başkanı Giacomino Granchi,"eğik kule"nin giderek tehlikeli olmaya başladığını gerekçe göstererek kuleyi bir süreliğine ziyarete kapattı.



8 OCAK

Görme engelliler günü olarak bilinen bu özel günde, her yıl birbirinden farklı yapılan etkinlikler mevcuttur. Her yıl 7-14 Ocak tarihleri arasında düzenlenen farklı etkinliklerle "Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası" adıyla görme engelli vatandaşların hayata katılımlarının üst seviyelere çıkması amaçlanır.

9 OCAK 1986

Polaroid'in açtığı patent davalarını kaybeden Kodak firması, anında fotoğraf veren kamera (instant camera) işine son vermek zorunda kaldı. Şimdilerde ise Kodak tarafından duyurulan Printomatic adındaki instant kamera, hem baskı yapıyor hem de dijital olarak fotoğraf kaydedebiliyor. Yani sektörün tabiriyle melez instant kamera olarak karşımıza çıkıyor. Üstelik fiyatı da oldukça uygun.

10 OCAK 2001

ABD'li girişimci Jimmy Wales'in hayata geçirdiği Wikipedia, Nupedia'nın bir parçası olarak hayata atıldı. Beş gün sonra farklı bir site oldu. Dünya'da hala çok sayıda insan tarafından ziyaret ediliyor.

10 OCAK 2003

Maxis tarafından yapılan ve yayıncılığını EaGames'in üstlendiği SimCity'in 4. oyunu yapıldı. Oyunun amacı sıfırdan bir şehir yaratıp gelişmek ve geliştirmektir.

11 OCAK 1984

Dünyaca ünlü şarkıcı Micheal Jackson, Thriller adlı albümü ile 8.Grammy ödülünü aldı. Geceden toplam 8 ödül alarak ayrılan Jackson, çok sayıda ödülü alarak tarihe geçti.

12 OCAK 1993

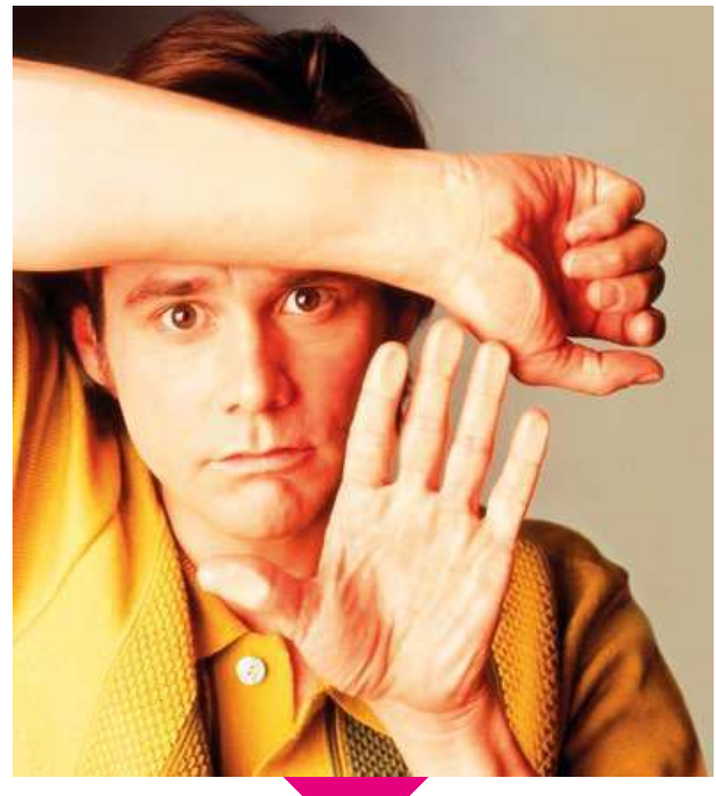
Zain Javadd Malik veya bilinen adıyla Zayn Malik, Pakistan asıllı İngiliz şarkıcı ve söz yazarı. One Direction adlı müzik grubunun eski üyesi, 12 Ocak 1993 yılında dünyaya geldi. Şimdilerde Gigi Hadid'le birlikteliğini sürdüren Malik müzik dünyasına adını altın harflerle yazdırdı.

14 OCAK

Venezuela, Divina Pastora festivali. Venezuela kültürünün önemli bir parçası olan festival, her sene geleneksel olarak kutlanmaya devam ediyor.

16 OCAK

Dünya hijyen günü; Fresh'n soft markasının başlatmış olduğu, daha temiz bir yaşam için etkinliklerin yapıldığı gün olarak bilinmektedir.



17 OCAK 1962

Altın Küre ödülü sahibi "Maske" "Aman Tanrım" gibi filmlerin başrol oyuncusu, Kanadalı komedyen ve sinema oyuncusu Jim Carrey'in doğum günü.

19 OCAK 1983

Apple şirketi, bir mouse ve "grafik ara yüzü" ne sahip ilk ticari bilgisayar olan The Apple Lisa'yı duyurdu. Fakat yüksek fiyat nedeniyle bilgisayar çok fazla tutulmadı, Apple yeni arayışlar içine girdi.

20 OCAK 1969

Müzik dünyasının efsane ismi John Lennon, Yoko Ono ile dünya evine girdi. Efsanevi iki müzisyen, bir tablo sayesinde tanıştıklarını söylemişlerdir. Lennon büyük aşkı Yoko için ; "Onunla tanıştığım an, her şeyi bırakmam gerekmişti" demiştir.

21 OCAK 1899

Opel markası ilk arabasının üretimini yapıp piyasaya sürdü. Adam Opel. 1895'te hayata veda eder, Opel'in iki oğlu, araba tasarımcısı Friedrich Lutzmann ile ortaklık yapar ve 1899'da ilk arabalarını üretirler. Opel-Lutzmann olarak piyasaya sürülen bu otomobiller ilk arazi araçlarının üretiminin temellerini oluştursa da pek başarılı olmaz ve ortaklık sona erer.

23 OCAK 1989

Salvador Domingo Felipe Jacinto Dalí i Domènech, kısaca Salvador Dalí 23 Ocak 1989 yılında doğdu Sürrealist ressam., gerçeküstü eserlerindeki tuhaf ve çarpıcı imgelerle ünlenmiştir. En iyi bilinen eseri olan Belleğin Azmini 1931'de bitirmiştir.

24 OCAK 1961

Marilyn Monroe ile Arthur Miller boşandılar. Bir film setinde tanışan çift, beş yıllık ilişkilerini sonlandırmaya karar verdi.

25 OCAK 1924

İlk Kış Olimpiyat Oyunları Chamonix'de başladı. Fransa'da başlayan olimpiyatlara 16 ülkeden 258 sporcu katıldı.

26 OCAK 1926

Televizyon 1923 yılında, John Logie Baird tarafından Birleşik Krallık'ın Hastings kasabasında icat edilmiştir. İlk televizyongörüntüsü ise yine Baird tarafından 26 Ocak 1926 yılında yayınlanmıştır.

29 OCAK 1923

Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk Latife hanım ile evlendi. Haber tüm ülkede sevinçle karşılandı.

31 OCAK 1981

Dünyaca ünlü, Justin Randall Timberlake, şarkı yazarı ve oyuncu olan Amerikalı şarkıcı, 31 Ocak 1981 yılında doğdu.

ADENbeytepe

13 dönüm arazi üzerine, kurulu olan **ADEN Beytepe,** 11.500 m² yeşil alan içerisinde; yürüyüş yolları, tenis kortu, basketbol sahası ve çocuk parkına sahiptir.

MÜKEMMELİN **SINIRLARINI** ZORLAYIN

0312 489 1 990 Orhangazi Bulvarı No:37 Beytepe Çankaya

ADENbeytepe bir USLU YAPI Projesidir

Minik Prenseslerin Renkli Dünyası

H&M 90TL

KOTON 70TL

H&M 70TL

CHLOE 1000TL

GUCCI 5320TL

H&M 149TL

KOTON 70TL

GUCCI 1200TL

KENZO 545TL

GUCCI 1200TL

PINOLINI 285TL

MISSONI 2363TL

GAP 160TL

H&M 60TL

GAP 160TL

DIESEL 525TL

MANGO 100TL

KENZO 465TL

STELLA MCCARTNEY 565TL

PERARPIE 259TL

STELLA MCCARTNEY 360TL

TIMBERLAND 339TL

DOLCE&GABBANA 2495TL

GOLDEN GOOSE 1175TL

Qrabiye®

boutique patisserie

Ev sıcaklığındaki ortamıyla ruhunuza,
anne eli deymiş lezzetleri ile damağınıza hitap eden
Qrabiye yanıbaşınızda.

7 Gün 08:00-19:00 arası açığız.

Sizin için pişirirken mutlu oluyoruz...

Koru Mah. Ihlamur Cad. Mesa Koru Sitesi
Koru Çarşısı No:2, 06810 Çankaya / ANKARA
Tel: 0312 **240 20 27** www.qrabiye.com

Minik Prenslerin Kar Tatili

ZADIG&VOLTAIRE 429TL

GUCCI 1240TL

TOMMY HILFIGER 189TL

MARC JABOCS 790TL

IKKS 345TL

POLO 245TL

TOMMY HILFIGER 119TL

DIESEL 1000TL

POLO 205TL

PINOLINI 990TL

STELLA MCCARTNEY 1245TL

GUCCI 1310TL

GUCCI 629TL

D&G 729TL

TOMMY HILFIGER 139TL

POLO RALPH LAUREN 285TL

D&G 1850TL

D&G 1975TL

D&G 2045TL

SKECHERS 299TL

“BU İŞTE BİR ANNE ELİ VAR”

Pasta denilince ilk akla gelen yerlerden Pastannecim sizleri enfes pastalarını tatmaya bekliyor. Hem damağa hem de göze hitap eden pastaların yaratıcısı Pastannecim Ümitköy’de pasta severleri bekliyor.

Mekan zengin menüsü ile de misafirlerine bir çok seçenek sunuyor. Serpme kahvaltı yapabileceğiniz gibi, pratik atıştırmalıklar da menüde mevcut. Sağlıklı bir mola verip salata yiyebilir, enfes wraplerin tadına bakabilirsiniz.

Kahvenizi yudumlarken dinlenebileceğiniz, arkadaşlarınızla hoş sohbetler edebileceğiniz şirin bir mekan burası. İşletmeci Ahu hanım ise markanın bir parçası olduğu için son derece mutlu olduğunu söylüyor ve ekliyor ; bir dilim pasta, bir fincan kahve, biraz sohbet, hepsi Pastanecimde. İsminden de anlayacağınız üzere gerçekten “bu işte bir anne eli var”. Şeker hamurunun ustalıkla birleştiği pastalar adeta birer sanat eseri.

“Bu işte bir anne eli var” mottosuyla yola çıkan marka, ,günün her saati taze ve iştah kabartan vitrin pastaları, özel günlerinizde size özel hissettiren tasarım pastaları, çikolatadan vazgeçemeyenler için pancake, fondue, ve krepleriyle damağınızı tatlandırmaya devam ediyor. Tüm ekibin özveriyle ve güler yüzle çalıştığı mekanda Ankara’nın soğuğunu tamamen unutacağınızdan eminiz.

Üstelik partileriniz için şirin bir mekan arayışında iseniz doğru adrestesiniz. Tasarım pastaların yapıldığı ve isteğe göre kutlamalarınızda da bu pastaların ikram edildiği Pastannecim Ümitköy hayalini kurduğunuz organizasyonlarda da sizin yanınızda...

www.pastannecim.com.tr
pastannecimumitkoy
Mutlukent Mahallesi 2432 Cad. No:65 Ümitköy
0312 236 33 30/39

Marjinal Erkek Günlüğü

GIVENCHY 3623€

GUCCI 3200€

BY WALID 6027€

ALEXANDER MCQUEEN 1129€

LEMAIRE 817€

BOTTEGA VENETA 1895TL

BEYMEN CLUB 135TL

DIOR HOMME 1112€

FEAR OF GOD 1000€

BOTTEGA VENETA 12450TL

BURBERRY 1150€

DICIANNAVEVENTITRE 2130€

TUMI 2020TL

VALENTINO 2525TL

Yıldızlar

Motorlu Araçlar
Bakım Onarım Servisi

Erciyes İş Yerleri Sitesi 10. Cadde No: 37
Macunköy - Yenimahalle/ ANKARA
Tel : 0312 397 86 40 - 41
Fax: 0312 397 86 42

MAKYAJ TRENDLERİ

MUSTAFA CEBECİ
PROFESSIONAL MAKEUP ARTIST

MOTHERSHIP I: SUBLIMINAL PALETTE

Favori ürünlerimden biri olan Pat McGrath'ın far paleti! Parlak maviler, menekşeler, büyüleyici mücevher tonları, parlak altınlar, canlı renk doygunluğu ve elmas ışıltıları ile sunulan büyüleyici 10 mükemmel tonda renklerin tamamlanmış koleksiyonu, hepsi bu ikonik palette.

M·A·C Bold & Bad Lash Maskara

Suya dayanıklı olduğu kadar sıcağa da dayanıklılık gösteriyor. Akma yapmayan bu maskara çok cesur ve özgür! M·A·C Bold & Bad Lash ile kirpiklerinize hak ettiği ilgiyi gösterin. Bu devrim yaratan maskara 360 derece kirpiklerinizi sarıyor ve mükemmel bir görünüm sunuyor. İki hazneli paketi üst kirpikler için ayrı, alt kirpikler için ayrı bir fırçaya sahip ve iki haznede de farklı formül bulunuyor. Geniş fırçası üst kirpikler için kökten uca hacim sağlarken, minik fırçası ise kirpiklerde bulaşma yapmayan bir boyut sağlıyor. Kirpik devrimi başlasın! İki hazneli maskara üst kirpikler için ayrı, alt kirpikler için ayrı bir fırçaya sahip ve iki haznede de farklı formül bulunuyor.

Phinesse – Brushes cleanser

Fırçaları bir adımda temizleyen, profesyonel bir dezenfektan,makyaj fırçası temizleyicisi olan bu sprey ile istediğiniz zaman fırçalarınızı temizleyebilirsiniz.Güzellik araçlarınızı kir ve bakterilerden uzak tutar. Nazik bir formülü olan bu sprey harika bir kokuya sahip. Makyaj fırçalarının ömrünü uzatmak ve zamandan kazanmak için çabucak kuruyan bu pratik sprey makyajlarımızı yaparken hızımızı da arttıracak bir ürün.

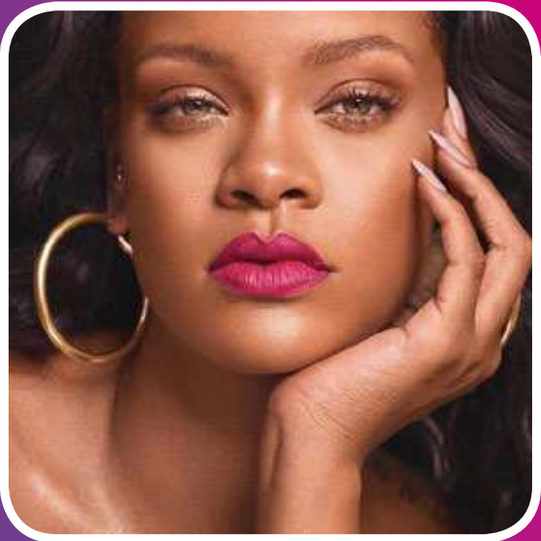
YVES SAINT LAURENT TOUCHE ECLAT

Benim en çok kullandığım gözde ürünlerimden bir tanesi TOUCHE ECLAT kalemdir.Bir concelear ürünü olarak üretilmiş olsada, ince ve likit kıvamdadır. Doğal görünümlü, parlak bir kaplama ile cildinizi aydınlatan, düzleştiren ve mükemmelleştiren vurgulayıcı bir kalemdir. Ödüllü Touche Eclat dünya da her on saniyede bir satılıyor. Cildinizin parlaklığını artıran maddeler içeriyor. Görünür yorgunluk belirtileri ile mücadele etmeye yardımcı olmak için antioksidan bakımı sağlıyor. Touche Eclat Pen, maksimum kontrol ve hassaslık için konik fırçaya sahiptir.

2018 Makyaj Trendleri ve Gelin Makyajları

Hayatımızın en özel günün de bazen seçim yapmak zor olsa da; seçeceğiniz makyaj da net kararlar almamız gerekli. İlk adımımız; kendi yüzünüzü tanımalısınız.Gelin makyajı için görüşmede bulunduğumuz adayların akıllarında bir çok şey bulunuyor ve ne yapmaları konusunda çok fazla bilgili olmuyorlar. Tabiki de bu süreç çok zor, çünkü bu hayatları boyunca belki de bir kez yaşayacakları ve geri dönüşü olmayan özel bir gün. Bu özel günde adayların kendilerine en çok yakışacak makyajı yaptırmaları gerekiyor. Peki bunu nasıl yapabiliriz? Doğru makyaj; düğün gününde kusursuz görünmenizi sağlayacaktır. Her zaman güçlü, dinamik, genç ve aydınlık bir makyaj bir geline en çok yakışacak seçimdir. Ayrıca bu makyaj sitilinin modası hiçbir zaman geçmeyecektir. Seçimlerimiz bazen renkli dokunuşlar ve romantik etkiler olsa da sade ve doğal güzelliği yansıtmak bizim ilk görevimiz. Yapılması gereken full makyaj ama dışarıdan görünmesi gereken ise çok az bir uygulama yapılmış gibi olması. Sizin doğallığınızın yansıtılması gerekli. 2018 yaz sezonunda koyu ve ağır makyajlar yerine bu tarz doğal makyajlar daha ön planda. Gelin makyajlarında gözleri ön plana çıkartmak istesek de, klasik göz makyajların da olduğu gibi kahve siyah dumanlı göz makyajları ile değil; yalın bir göz makyajı ile bakışlarımızın sadeliğini kanıtlamış ve göz pınarların da ki ışıltılı far rengi ile de hoş bir görüntüye sahip olacağız. Size özel seçilmiş ürünlerin kullanılacağı ve kendinizi özel hissedeceğiniz bu günde her şey çok planlı ve dikkatli yapılmalıdır. Kır düğünlerinde, seçilen renkler sizi daha canlı göstermeli ve size renk katmalıdır. Nude tonlar ise sizin gülüşünüze ışıltı katacaktır.

ÜNLÜLER'İN Instagram PAYLAŞIMLARI



@badgalriri

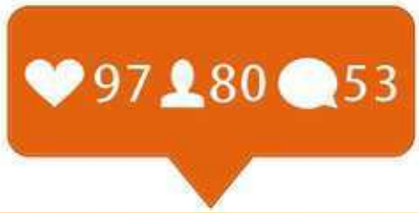
Tercih ettiği cesur kıyafetleri, çalkantılı yaşamı ile tanıdığımız güzel şarkıcı Rihanna sosyal medya hesabından yapmış olduğu kendine ait markası olan Fenty Beauty markasına ait kozmetik ürünleri kullanılmış, sade ve duru fotoğrafı ile hayranları tarafından beğeni yağmuruna tutuldu.

@hakansabanci

Sabancı ailesinin yakışıklı ve genç üyesi Hakan Sabancı, sosyal medya hesabından paylaşmış olduğu fotoğrafı ile özellikle genç bayan takipçileri tarafından oldukça beğenildi.

@iremsak

Geçtiğimiz günlerde; etrafı muhabirlerle sarılan güzeller güzeli ve başarılı oyuncu İrem Sak: "Yüzüme estetik yapıldı, şimdi yara içinde. Bu şekilde fotoğraflarımı çekmeyin!" dedi. Hangi operasyonları yaptırdığını da açıklamayan Sak'ın sosyal medya hesabından paylaşmış olduğu fotoğrafı binlerce beğeni aldı.



@the_native_tiger

Hollywood dünyasının en güzel kadın oyuncularından birisi olan Megan Fox, sosyal medya hesabından yapmış olduğu sade ve duru fotoğrafının altına ünlü saç tasarımcısı Christoper Pierce'ye saçlarına katmış olduğu ışıltılı görünüm için teşekkür etmeyi ihmal etmedi.

@justinbieber

Genç kızların gözdesi yakışıklı şarkıcı Justin Bieber'ın yaptığı her paylaşım adeta ayrı sansasyon yaratmakta. Sabah uyanır uyanmaz çekilmiş olduğu fotoğrafını sosyal medya hesabından paylaşan yakışıklı pop sanatçısı, her zaman olduğu gibi arka arkaya binlerce beğeni aldı.

@selenagomez

Instagram dünyasının en çok takipçi sayısına sahip olan genç popçu Selena Gomez, adeta gökkuşağını anımsatan renkli saçları ile her zaman olduğu gibi adından oldukça fazla söz ettireceğe benziyor.

@ozgeulusoy

Y-London X Özge Ulusoy koleksiyonunu trendyol'da satışa çıkaran başarılı model Özge Ulusoy, tercihini kırmızı kabanlardan yana kullandığını belirtti. Güzeller güzeli modelimiz, yapmış olduğu paylaşımlarda koleksiyonundan favori parçalarını, takipçileriyle paylaşmaktan çekinmedi.

@handemiyy

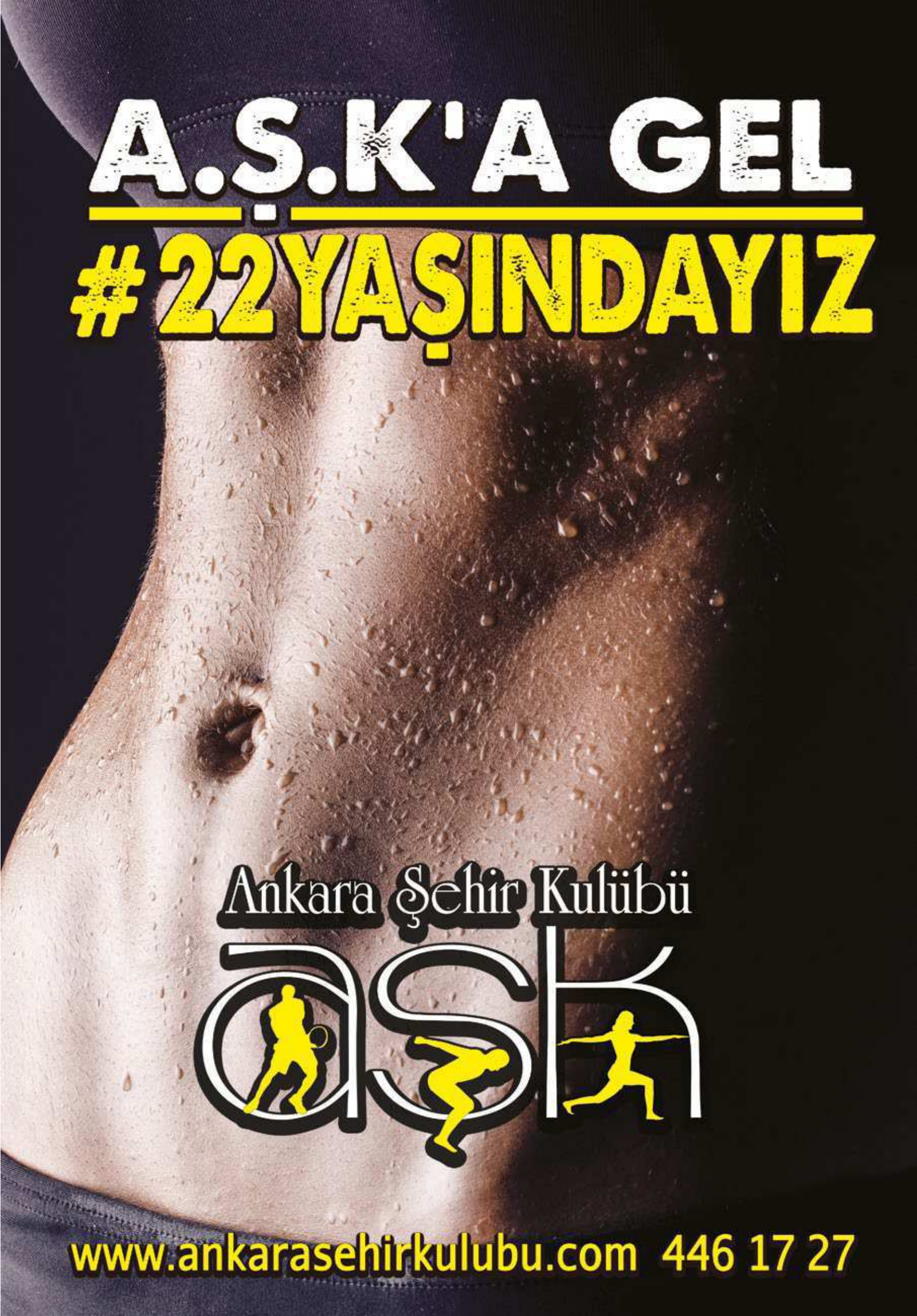
Son zamanlarda, adının sıkça Murat Dalkılıç'la duyduğumuz Hande Erçel, Zeynep Tosun'un tasarlamış olduğu nude elbisesiyle yaptığı paylaşım takipçileri tarafından beğeni yağmuruna tutuldu.

@cmylmz

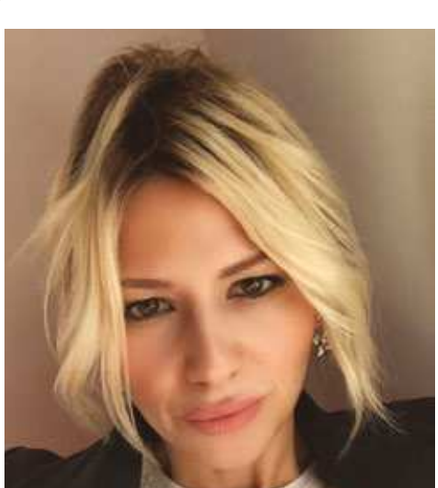
Ekranların komedi yıldızı Cem Yılmaz Ari V 216 filmi ile sinema dünyasına hareketli bir şekilde geri dönmeye hazırlanıyor. Yakın arkadaşı ve aynı zamanda meslektaşı Ozan Güven ve güzel oyuncu Seda Bakan'ında mizahi bir şekilde dahil olduğu fotoğrafını sosyal medya hesabından paylaşan Yılmaz, büyük beğeni topladı.

@kimkardashian

Kardashian ailesinin en çok konuşulan isimlerinin başında yer alan Kim Kardashian, platin renklerine boyatmış olduğu saçları ve spor kıyafeti ile her zaman ki gibi bakımlı ve hoş görünüyordu. Fazla kiloları ise gözden kaçmayan Kardashian, bu durumu umursamıyor gibi görünmekte.


A.Ş.K'A GEL
#22YAŞINDAYIZ
Ankara Şehir Kulübü
ASK
www.ankarasehirkulubu.com 446 17 27

5 TREND DOKUNUŞ



MERVE EVREN
avmerveozberk@hotmail.com

Hoşgeldin 2018.

Bu ayın favori ürünlerine bir göz atalım. Sevgiler.

1 Tom Ford Eye Shadow

Tom ford markasının yeni koleksiyonunda bulunan tekli farlarının 30 farklı rengi bulunuyor. Pigmenti oldukça kuvvetli, dağılma yapmıyor, göz kapağı çizgilerine dolmuyor. Benim şimdiden 3 favori rengim var ama önümüzdeki günlerde makyaj masama birkaç tane daha eklenicek gibi görünüyor. Bir göz atın derim. Seviceğiniz renk mutlaka olacaktır. Marka, Harvey Nichols ve Beymen de bulunuyor.

2 Dermalogica Precleanse Balm

Cildi arındırmak, makyajı temizlemek adına alıştığımız temizleyicilerden oldukça farklı yapıda bir ürün. Küçük bir miktar sıkıp su ile birleştiğinde, önce köpüren sonra hafif yağlı bir yapıya dönüşen, bu ürün; cildi derinlemesine temizleyip, parlatıyor. Ciltte nemli bir yapı bırakıyor. Özellikle kuru cikt tiplerinde olanların, kış aylarında denenmesi gereken bir temizleyici olduğu düşünüyorum. Kutunun içinde cilt temizlemek için kullanılan yüz kesesi de bulunuyor.

3

Charlotte Tilbury - Magic Foundation Fond De Teint

Geçen ay yurt dışı seyaheti sırasında aldığım bu ürünü çok sevdim. Mat, kapatıcılığı oldukça güçlü, yapısı ince oldukça başarılı bir fondöten. Renk yelpazesi oldukça geniş fakat ne yazık ki, henüz markanın Türkiye'de satışı yok ama yolunuz düşerse yurtdışında mutlaka standına uğramadan geçmeyin derim.

4

La Mer The Sheer Pressed Powder

Transparan yapıdaki bu pudra ile makyajınız son dokunuşunu yapabilirsiniz. Ürünün yapısı ince ve ciltte kadife gibi bir etki bırakıyor. Makyajı sabitlerken aydınlık bir görüntü veriyor. Ben Transclucent 02 tonunu kullanıyorum. Rengini ve yapısını çok seviceğinizi düşünüyorum.

5

JEFFREE STAR Velour Liquid Lipstick - Pumpkin Pie

Jeffree Star'ın yılbaşına özel koleksiyonunda bulunan Pumpkin Pie isimli, kiremit renginde olan likit mat rujunu severek kullanıyorum. İlk uygulamada bile inanılmaz opaklık verirken, diğer likit mat rujlar gibi kurutmuyor. Kalıcılık olarak oldukça başarılı buldum. Ülkemizde bulunmasa da sizde yurt dışı seyehatinizden alabilir ya da kendi web sitesinden sipariş edebilirsiniz. Sıradan renklerden sıkıldıysanız, bu ürüne mutlaka bir bakın derim.

MUAZZAM KOKULAR

MARC JACOBS DECADENCE

Parfümün Oskarı olarak bilinen ve Fragrance Foundation tarafından 24.kez gerçekleştirilen Fifi Ödülleri Kadınlar Kategorisi Yılın En İyi Kadın Parfümü Ödülü'ne layık görülen Marc Jacobs Decadence'i bu ayın muazzam kokusu olarak belirledik ve sizler için inceledik.

Açılış notalarında safran, erik ve süsen notaları ile buluşturan Decadence, kalp notalarında yoğun gül notaları, süsen ve yasemin notaları eşlik ediyor. Baz notalarında ise papirüs ağacı, vetiver ve amberin sıcak notaları hakimdir.
Decadence, piton deseni, zümrüt yeşili rengi şişe tasarımı ve altın zincirli çanta tasarımı ile zenginlik ve ihtişamı sembolize eder. Reklam yüzü ise güzeller güzeli Adriana Lima'dır.

TOM FORD NEROLI PORTOFINO

Başarılı modacı Tom Ford, özel serisinden bir parfümüne ünlü tatil kasabası Portofino'nun ismini verdi. Üstelik yanına "Neroli"yi de ekleyerek.

Kendi sitelerinde ise şu şekilde tanıtılmış;

"Tom Ford, bu mükemmel kokuyla, İtalyan Rivierası'nın yemyeşil doğasından ve temiz denizinden gelen ferah bir esintiyi yakalar."

Neroli Portofino'yu ilk kullanımda sizi turunçgiller karşılıyor. Çok ferah ve hafif neroli, daha ilk saniyelerde isminin hakkını veriyor. Neroliye limon da eşlik ediyor. Müthiş bir doğallık ve ferahlık. Başlangıcı çok güzel. İlerleyen dakikalarda, koku da büyük değişim görülmüyor.Limon artık hissedilmezken, neroli yoluna devam ediyor. Bu andan itibaren biraz çiçeksilik ekleniyor. Çiçekler nötr ve ferah. Orta kısımda bu sayede biraz sabunsuluğa doğru evriliyor. Alt notalarda neroli hala etkili. Ona yumuşak misk eşlik ediyor.

1988'den beri çorbada
hepimizin tuzu var...
KÖROĞLU
İŞKEMBECİSİ
RESTAURANT
www.korogluiskembecisi.com
Köroğlu İşkembecisi Merkez(G.O.P.):Koza Sokak116/18 0312 446 54 64
Çukurambar Şubesi: Muhsin Yazıcıoğlu Caddesi No:19 0312 287 99 87-88
Çayyolu Şubesi: Ahmet Taner Kışlalı Mahallesi, Alacaatlı Caddesi,
Hilmi Barlas City, No:9 Çankaya/Çayyolu 0312 241 30 96-97

ÖROĞLU
İŞKEMBECİSİ
RESTAURANT

ECE SEÇKİN İLE YILIN EN ENERJİK RÖPORTAJI

SESI VE GÜZELLİĞİYLE KENDİNİ SAHNELERE AŞIK ETMIŞ BİR KADIN. ASLINDA O DA SAHNELERE KARŞI BOŞ DEĞİL. HER KONSERDEN SONRA İŞİNE VE MÜZİĞİNE DAHA DA AŞIK OLAN, HER KONSERİYLE ON BİNLERCE KİŞİNİN ÖNÜNDE SAHNEYE VE MÜZİĞE OLAN AŞKINI İLAN EDEN HIRÇIN AMA BIR O KADAR DA TATLI VE GÜZEL BIR KADIN. TARZIYLA GÜNDEMDEN, MÜZİĞİYLE LİSTELERDEN DÜŞMEYEN ECE SEÇKİN'LE YAPTIĞIMIZ RÖPORTAJDA GÜÇLÜ KADINLARIN ÖZELLİKLERİNE DAİR SOHBET ETTIK.

"Bu ne ya?" diyerek hayatımıza girdi Ece Seçkin. Listeleri alt üst etti. Daha sonra "Follow me" diyerek daha nice güzel işler yapacağının haberini verdi ve insanların onu takip etmelerini istedi. Aslında istediği de oldu. Satış rekorları kıran albümleriyle, listelerden düşmeyen single parçalarıyla en çok dinlenenler arasına girdi. Tarzında bir hırçınlık vardı. Fakat çokta tatlı ve sempatikti. Böylelikle Türkiye'nin en çok sevilen sanatçılarından biri oldu. Yılın en enerjik, en cüretkar, en sempatik röportajı ile karşınızda Ece Seçkin.

Çıkış yaptığınızdan itibaren müziğinizle ve tarzınızla dillerden düşmüyorsunuz. Peki bilinmeyenleri ile kimdir Ece Seçkin? Tanıyabilir miyiz?

Bu çok zor bir soru. Kendimle ile bir şey sorulduğu zaman ya da kendimi anlatmam istendiği zaman birazcık zorlanıyorum. Kısaca özetlemem gerekirse ; çocuk yaşlardan beri müziğe ve sahneye aşık bir insanım. Bu aşkım da, özellikle sahneye olan aşkım, gün geçtikçe büyüyor. 5 yıl içerisinde yüzlerce konser yaptım. Her konserde biraz daha tecrübe kazanan, bir kere daha sahneye aşık olan, yaptığı işi çok seven biri Ece ile karşınızdayım.

Hazır kendinizden bahsetmişken soralım o zaman, şarkınızda sürekli bir hırçın tavır var. Sosyal hayatınızda da böyle misiniz?

Şarkılarımda olduğu kadar hırçınım evet, doğru. Şarkılarımızda hayatımızda yaşanan rutin şeyleri her zaman anlatmıyoruz. Mesela, bir ihanet hikayesi anlatıyoruz şarkıda ama o sırada ihanete uğramadığımız bir dönemde olduğumuz oluyor ki gerçek duygularımızla, gerçek hayatımızla onun o dönemki şarkıyla örtüşmesi genelde zor bir durum. Ama olduğu zaman güzel de bir durumdur. Şarkıyı besler. Tabii ki şarkılarımdaki kadar hırçınım. Kendimi yansıtıyorum ama kendimin o halini yansıtıyorum. Durup dururken de kimseye "Allah'ından bul sürün yerden yere" diyecek bir kız değilim.

"Şarkılarımdaki kadar hırçınım."

“Kendimden daha da eminim.”

İlk klibinizde hırçın bir kız görüyoruz. Zamanla sanki daha da olgun ve kadınsı görmeye başladık sizi. Tabii sözlerde ve özellikle bakışlarda hala hırçınlık var. Bu süreç nasıl gelişti?

Gün geçtikçe kliplerimde daha da kendim olduğumu düşünüyorum. İlk klibimde aslında tam olarak ben değildim çünkü bir karakteri canlandırıyordum.
‘’ Bu Ne Ya ‘’ isimli şarkımın klibinde canlandırdığım karakterin kılığındaydım. Şimdi kendimden daha da eminim. 2-3 tane klibimi günlük kıyafetle sokaklarda çektim ve gün geçtikçe kendim oluyorum. Ama o bakışlar veya dans konularına gelirsek eğer, tamamen benim kontrolüm dışında gerçekleşen bir şey. Kamerayı çok severim, gördüğüm an gerçekten başlarım oynamaya. Herhalde şarkının ruhuna girdiğim için o yüzden bakışlarım da klipte hırçınlaşıyor olabilir.

Az önce bahsettiğimiz hırçınlık hali ileride değişecek mi sizce? Bir durulma, sakinlik gelecek midir müziğinize?

Müziğe durulma ve sakinlik tabii ki gelecek. Arada bir tane "Olsun" diye bir şarkım vardı. Orada da çok romantik ve çok aşık bir kızın şarkısını seslendiriyordum. İlerleyen albümlerimde tabii ki hem slow olmak kaydıyla hem de şarkının ruhu anlamında bu tarz şarkılar da olacak.

Hemen hemen tüm pop şarkıcıları, hem müzikleriyle hem tarzlarıyla birbirlerine çokça benzerler; fakat sizde müzikal ve altyapı anlamında çok farklı bir tarz görüyoruz. Yani parçanın sadece bir yerinde bir tını bile çok şey fark ettiriyor. Bu farklılığa yol açan şey nedir?

Hepsinden önce müzisyen arkadaşlarım, ekibim, çalıştığım insanlar ve bunların başında Ozan Doğulu geliyor. Onun soundu ve tarzı çok farklı. Çoğu şarkımın aranjesini yapmış olmasına rağmen hiçbir şarkıda birbirine benzeyen şeyler yoktu. Bütün şarkılarım için geçerli bu. Benim için büyük bir şanstı tabii ki. En büyük sebebi de budur. Buna bağlayabiliriz.

Ozan Doğulu'yla nasıl tanıştınız?

Annemle Ozan'ın halasının tanışıklığı sayesinde tanıştım.

Sahneye çıkmadan önce neler yaparsınız? Sahne öncesi rutininiz nedir?

Bir kadın sanatçı olarak saçıma ve makyajıma biraz zaman harcıyorum. En iyi halimle sahneye çıkmak istiyorum. O yüzden sahneye çıkmadan önceki en önemli rutinim tabii ki saçımın, makyajımın yapılması. Saçım, makyajım yapılırken genelde müzik dinliyorum. Dans müziklerini çok seviyorum ve biraz havaya girebilmek için de güzel oluyor. Sahneden önce ve sahneden sonra zaten enerjim çok yüksek oluyor. Enerjimi yukarda tutmaya çalışıyorum.

Albümdeki favori parçanız hangisi?

Adeyyo.

"Birkaç tane sürpriz reklam projem olacak "

"Süreklilik "

Son albümünüzle en çok dinlenenler listesinden zirveden inmiyorsunuz. Bu başarıyı neye borçlusunuz?

Bunu her röportajımda söylüyorum. Başarımı kararlılığa ve sürekliliğe borçluyum. Başarının sürekli olması benim için çok önemli. Bir şarkı yapıp ortalığı sallayıp sonra bir başarısızlık gelseydi, bu kadar güçlü olmazdı. Şu an da listelerdeki pozisyonum ve dinlenme sayılarım, radyolarda çalınma oranlarım çok iyi. Süreklilik... Her şarkının arkasına bir şarkı daha koydum. O sayede oldu diye düşünüyorum.

Sıradaki video klip hangi şarkıyı gelecek?

Hangi şarkıya geleceği hakkında hiçbir fikrim yok. Zaten şu an da bir albüm sürecine girdim, repertuvar oluşturuyorum. Hem yeni şarkılar alıyorum hem de araştırıyorum. Şarkıların stüdyoda demolarını okuyorum ve üzerimde nasıl duracaklar diye değerlendiriyorum. Albümüm tamamen bittikten ve dinleyici hazır hale geldikten sonra tüm ekip oturup hep birlikte hangi şarkıyla çıkış yapacağımıza karar veriyoruz ve klibi de ona çekiyoruz.

Gelecek projenizden kısaca bahseder misiniz?

Albüm yapıyorum, onun dışında konserlerim var. Birkaç tane sürpriz reklam projem olacak. Güzel günler bizi bekliyor.

En sevdiğiniz film?

Pulp Fiction

En sevdiğiniz albüm?

Kenan Doğulu - Ex Aşkım

Burcunuz?

Başak

Tuttuğunuz takım?

Fenerbahçe

Olmazsa olmazınız?

Annem

En sevdiğiniz marka?

Givenchy ve Kenzo

En sevdiğiniz renk?

Siyah

Olmazsa olmazınız?

Annem

En sevdiğiniz makyaj ürünü?

Dudak kalemi

En sevdiğiniz aksesuar?

Saat

RADIO SLOW TIME

Serra YILMAZ

Melda ONUR

Mehmet Yakup YILMAZ

Gonca VUSLATERİ

Buket UZUNER

Sadettin SARAN

Berrak TÜZÜNATAÇ

Mabel MATİZ

SILA

BİZ ŞARKIMIZI SEÇTİK 2

Ayşegül ALDİNÇ

Kürşat BAŞAR

Melis SÖKMEN

Çağan IRMAK

Ebru UYGUN

Albümün satışından elde edilecek gelir maddi durumu olmayan çocukların eğitim masraflarını karşılaması için TOÇEV Vakfı'na bağışlanacaktır.

SONY MUSIC

TOÇEV 1996

Tüvana Okuma İstekli Çocuk Eğitim Vakfı

"Okumak her çocuğun hakkıdır"

BAVYERA'DA KIŞ...
MÜNİH

Almanya'nın en büyük eyaleti olan Bavyera aynı zamanda en zengin eyaletidir. Bavyera'nın bana göre en güzel şehri olan başkent Münih ise hem kırsalı ve doğasıyla hem de gelişmiş kent altyapısıyla kesinlikle görülmesi gereken bir yer. Son yıllarda Avrupa'da en yoğun ziyaret edilen destinasyonlar arasında hızla yükselen Münih bunu hak edecek kadar çok şeyi bünyesinde barındırıyor. Keşişlerin şehri olarak bilinen Münih, 1000 yılı aşkın tarihi boyunca Alman İmparatorluğunun önemli merkezlerinden biri olmuş. Şimdilerde birasıyla meşhur olan meydanlar yıllar yılı pazarlara ev sahipliği yapmış ve şehir hem ticaret hem sanayi ile kalkınmış. Münih sanayisi dendiğinde ilk olarak akla 1913 yılında burada kurulmuş ve günümüze kadar otomotiv dünyasının ve motor sporlarının en önde gelen markaları arasında yer almış olan BMW geliyor. Şirketin genel merkezi ve müzesine ev sahipliği yapan BMW Welt (BMW Dünyası) mimari açıdan o kadar sıradışı ki; hem tüm dünyada en çok bilinen ve en çarpıcı şirket merkezleri arasında sıralanıyor hem de şehirdeki diğer tarihi yapılar kadar ilgi ve turist çekiyor.

GÜÇLÜHAN ÖZEN

Bu kompleksin hemen karşısında ise 1972 Olimpiyatlarına ev sahipliği yapan Münih Olimpiyat Parkı yer alıyor. Bu yemyeşil alanın içinde ünlü Münih Olimpiyat Stadyumu, yüzme havuzları, kapalı spor salonları, buz pisti, tenis kortları ve kocaman bir göl bulunmakta. Münih'e gidenlerin en çok ziyaret ettiği bu alan bence eskisi kadar ihtişamlı değil. Yeşillik arayanlara tavsiyem hiç vakit kaybetmeden Englischer Garten'ın yolunun tutmaları. İngiltere'deki bahçelerden ilham alınarak 1789 yılında yapımına başlanılan bu parkın İngiliz Bahçeleri olarak adlandırılması da işte bu yüzden. Dünyanın en büyük parkları arasında yer alan Englischer Garten, New York'taki Central Park'tan da Londra'daki Hyde Park'tan da daha büyük. Burada park boyunca uzanan koşu ve bisiklet parkurları, futbol sahaları, Monopteros Katedrali, Japon Çay Evi, Beer Garden adı verilen 7000 kişi kapasiteli bira bahçeleri bulunmakta. Parkın içinde, Eisbach üzerinde sörf yapmak bile mümkün.

Alışveriş ve gezerek vakit geçirmek için şehrin en güzel iki noktası Karlsplatz ve Marienplatz meydanları arasındaki cadde ve Maximilianstrasse. Münih'in en önemli alışveriş caddelerinden biri olan Maximilian caddesi ünlü markaların butikleri ve mücevher mağazaları ile biliniyor. Marienplatz ise kentin en önemli meydanı. Münih'e gidip de görmeden gelmeniz söz konusu olamaz.

Özellikle kışa doğru dünya üzerinde en çok bilinen festivallerden olan bira festivali "Oktoberfest" ve kış geldiğinde kurulan Noel Pazarları ile rengarenk süslenen Münih baştan sona ışıl ışıl bir görünüme bürünüyor. Şehrin her yerinde ünlü Alman biraları eşliğinde eğlenmek ve atıştırmak, alışveriş yapmak mümkün.

Diğer birçok Avrupa ülkesinin aksine, zengin bir mutfağa sahip olmayan, patates ve et üzerine kurulu yemek kültürüne sahip Almanya'da, ülkeye özgü, sayılı yemekler arasında Bratwurst (dana veya domuzdan yapılan beyaz bir sosis), Brötchen (yuvarlak bir çeşit ekmek), Kartoffelsalat (patates salatası), Bratkartoffeln (patatesli soğanlı bir yemek), Bretzel (kraker benzeri tuzlu Alman simidi) ve tabi ki schnitzel var. Kendi mutfaklarındaki bu çeşitsizliği dengelemek istercesine Münih dünya mutfağının çok iyi örneklerini deneyebileceğiniz bir şehir. Uzakdoğu mutfağı, füzyon mutfağı, Güney Amerika ve Pasifik mutfağı dahil birçok mutfağı, dilerseniz Michelin yıldızlı, prestijli restoranlarda "Fine Dining" olarak, dilerseniz de daha genç ve dinamik restoran ve sokak büfelerinde "Casual Dining" olarak deneyimleyebilirsiniz.

Oldukça şık ve şatafatlı olan, Hotel Königshof'un içerisinde yer alan Königshof Restaurant'ta, şef Martin Fauster'ın Tasting Menü'sü inanilmaz. Özellikle "Desert of Prickly Pear Cactus Fruit" ve "Wagyu with Chanterelles and Artichoke" denemeniz gereken lezzetler arasında.

Soğuk havasına rağmen kışın ayrı güzellikleri barındıran Münih'i tüm Mazzam okuyucularına tavsiye ediyorum.

Umarım bir sonraki yazıma kadar ziyaret etme fırsatınız olur, sevgiyle kalın...

Mutlaka Görün

Münih Opera House

"Hofbräuhaus Beer Hall" Oktoberfest ruhunu tüm yıl yaşatan bir mekan.

"Allianz Arena" Bayern Münih takımının stadı hem gece hem gündüz gerçekten muhteşem

"Pinakothek der Moderne" Dünyanın en büyük modern ve çağdaş sanatlar müzelerinden biri

Mutlaka Yapın

Marienplatz'da yer alan Rathaus kulesinin saat 11:00'deki çalar saat şovunu meydandan izleyin.

Nymphenburg Sarayı'ndaki at arabası müzesini ziyaret edin

İngiliz Bahçeleri'ne tüm gün ayırın ve keyifli yürüyüşler yapın

Şehrin en hip, en tarz mekanlarını barındıran Gartnerplatz'a bir akşamınızı ayırın. Barların, kafelerin, restoranların çokca olduğu bir bölge.

Muhteşem Tatlar İçin

Herzog - Harika bir atmosfer eşliğinde tam bir ziyafet için tercih edebilirsiniz, hem restoranı hem barı muhteşem.

Schwarzreiter - Young Bavarian **Cuisine** - Kokteylleri enfes

Bitedelight - Sağlıklı bir kahvaltı veya brunch için tercih edebilirsiniz. (Doğal ürünlerle yapılan bir acai bowl yemelisiniz)

Emilo Coffee - Mükemmel kahveler ve ev yapımı harika tatlılar için

www.showradyo.com.tr

ShowRadyo ShowRadyo showradyooofficial
ShowRadyo ShowRadyo

SHOW RADYO

TÜRKİYE'NİN SHOW RADYOSU

NİHAT SIRDAR SİVRİSİNEK ZEKİ KAYAHAN COŞKUN
GÜÇLÜ METE HAKAN DEMİR YONCA BAYGIN
ASLIHAN SARAÇOĞLU

İstanbul 89.8
Ankara 88.8
İzmir 89.6

Adana 89.6 - Antalya 89.7 - Balıkesir 88.8 Bodrum 103.5 - Bolu 88.9 - Bursa 89.8
Denizli 88.0 - Erzurum 90.4 - Eskişehir 100.0 Gaziantep 92.4 - Kayseri 105.0
Kocaeli 89.8 - Konya 89.9 - Malatya 89.9 - Marmaris 105.5 Mersin 93.5
Sakarya 88.0 - Samsun 106.2 - Trabzon 100.4 - Şanlıurfa 104.4

Digiturk 414. Kanal

24 yıl

showradyootobus
showradyootobus

SAĞLIK VE GÜVENLE GÜLÜMSEYİN

PROF. DR.
AHMET ERSAN ERSOY

Genç ya da ileri yaşlarda diş kayıpları varsa, daha güvenli gülümsemelerle birlikte daha rahat yemek ve daha düzgün konuşmak implantlarla mümkün...

Diş hekimliği teknolojisi, renk, şekil ve konumları bozulmuş olan dişlerin tedavilerini doğallıktan ödün vermeden gerçekleştirebilecek hale gelmiştir. Koruyucu hekimlik, genel sağlığın tüm dallarında olduğu gibi dişler ve çevrelerindeki dokuların bozulmalarını önlemeyi amaçlar. İyi bir ağız ve diş bakımı, düzenli hijyen, dişleri ve ağız dokularını sağlıklı tutar.

Bununla beraber, çeşitli nedenlerle çürüyen, kırılan, diş eti ve kemik kaybı olan dişler zamanında veya uygun yapılmayan tedaviler sonucu kaybedilebilir.

Diş kayıpları, tek bir diş eksikliğinden, bütün dişlerin kaybedilmesine kadar olabilir. Bu kayıplar, zamanla gelişim gösteren teknik ve materyallerle giderilmiştir ve artık bilgisayar teknolojisi de bunlarla birlikte tedavileri yönlendirmektedir.

Son yüzyılın en önemli diş hekimliği buluşu implantlardır. Günümüz diş implantları felsefesi ise geçtiğimiz 50 yıla aittir. İmplantlar dişsiz bölgede kemik içine yerleştirilen ve kaybedilen diş kökünün yerini tutan apareylerdir. Farklı şekillerde sunulsalar da günümüzde en çok vida şeklinde ve titanyum olanlar kullanılmaktadır. İmplant uygulamalarının söz konusu olabilmesi için, sayısı ve bölgesi ne olursa olsun diş kayıplarının bulunması gerekmektedir.

İmplantlar her dişsizliğin çözümü müdür?

İmplantlar, genel sağlık durumu iyi veya kontrol altında olan her hastada uygulanabilir. Ancak yerleştirilecekleri kemiğin sağlıklı ve yeterli olması gereklidir. Yeterli olmayan kemik miktarı çeşitli teknik ve materyallerle uygun hale getirilebilir.

Kayıp diş sayısı az ise kemik kayıpları da az olmaktadır. Bu nedenle sorun daha çok dişlerini tamamen kaybetmiş veya kaybetmek zorunda olan hastalardadır.

Dişlerin tamamen kaybedildiği durumlarda mevcut çene kemiğinin kalite ve miktarı yerleştirilecek implant sayısını ve protez türünü belirler.

Yeterli sayıda implant (her çene için 6-8) doğal dişler gibi sabit uygulamalara izin verir.

İmplant sayısı azaldıkça, protez şekli hareketli hale gelir. Bu vakalarda da, implantlar ve bir takım hassas tutucularla ağız içinde hareketsiz hale getirilebilirler.

Tek veya birkaç diş eksikliğinde, özellikle estetik bölgede, kaybedilen diş veya dişlerin çevresindeki dişlerde herhangi bir işlem yapılmadan estetik uygulamalar söz konusudur.

İmplantlar, kaybedilen dişin çevresindeki dişlere herhangi bir işlem yapılmadan dişsizliğin giderilmesinde, arka bölgedeki dişlerini kaybetmiş, sabit protez için destek bulunmayan durumlarda destek sağlamak için, her türlü harekette ağız içinde tutunması zorlaşmış tam protezlere destek olmak amacıyla, psikolojik ve fizyolojik nedenlerle hareketli protez kullanamayan hastalarda alternatifsiz uygulamalardır.

Günümüz sosyal insanı kaybettiğinin birebir yerine konulmasını arzuladığı için eksik dişlerin alternatifi de implantlardır. Ve öncelikle dişlerin kaybedilmemesi, elde olmayan nedenlerle kaybedilen dişlerin de implantlarla telafi edilmesi diş hekimliğinin temel tedavi prensipleri arasına girmiştir.

İmplant tedavisi ne kadar sürede tamamlanır?

Hastanın genel sağlık durumu ile birlikte dişsiz bölgedeki kemik ve dişeti yeterliliği tedavinin sürecini belirler. Hekimin değerlendirmesi ile ortalama 3-4 ay olan iyileşme sürecinin beklenmesi veya diş çekimini takiben yerleştirme ve implant yerleştirilmesinden hemen sonra üst yapılarının uygulanması şeklinde olabilir.

İmplant markası önemli midir?

Bugün dünya diş hekimliğinde, yıllar süren araştırma, geliştirme çalışmaları sonucunda kullanılan çok sayıda implant markası mevcuttur. Ülkemizde de, tüm dünya da kullanılan implant sistemleri yıllardır uygulanmaktadır. Az sayılmayacak bir süreden bu yana da kendi markalarımız üretimlerini sürdürmektedirler.
İmplantlar, canlı bir doku içine yerleştirilerek, biyolojik olarak görev yapmak üzere uygulanırlar. Bu nedenle, mutlaka klinik sonuçları alınmış ve kanıtlanmış sistemler hekim tarafından uygulanıyorsa burada düşük kalite veya kalitesizlikten söz edilemez. Ancak yasadışı ve uygun olmayan implant sistemlerinden korunmak için de, öncelikle hekimin sonra hastanın, kullanılacak olan yerli veya yabancı implant sistemini, tüm dünyada standardize edilmiş kriterleri taşıyıp taşımadığı konusunda sorgulamaları gereklidir.

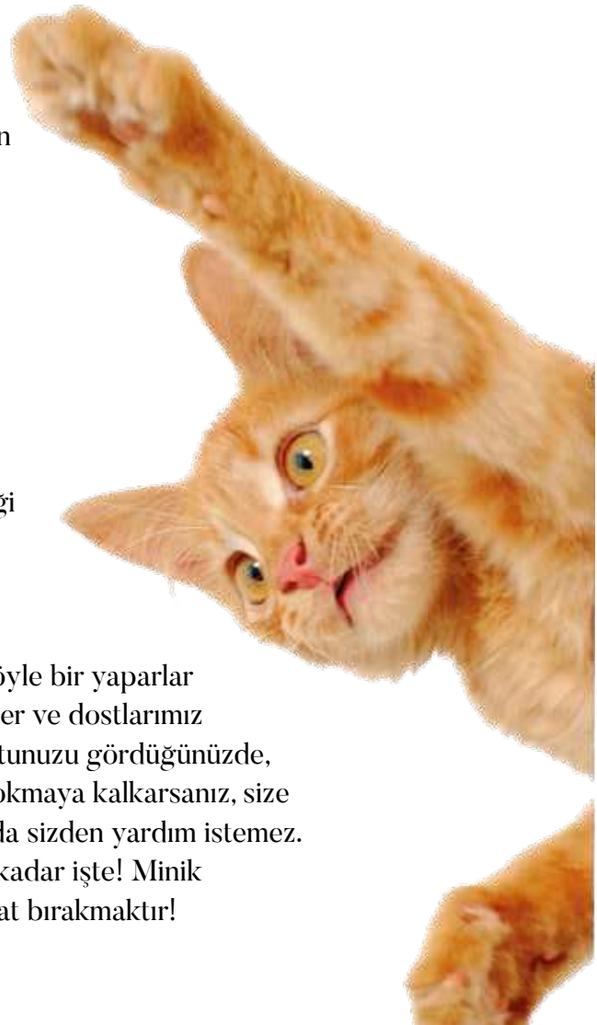
KEDİNİZİ KÜSTÜRECEK HATALAR

BURAK UZUN
VETERİNER HEKİM

Minik dostunuzun size bir anda küstüğü hiç oldu mu? Buna hiç şaşırmayın. Çünkü ufacık bir yanlış anlama, aramızdaki harmoninin bozulması için yeterli olabilir. Ve her gün yaptığımız, ancak dostlarımızı gücendiren hatalarımızın sayısı az değil. İşte, sürekli yaptığımız bir kaç hata...

1 BENİ SÜRGÜNE GÖNDERME!

Bu kadife patili dostumuz, bizi sevdiklerinde peşimizden bazen hiç ayrılmaz. Artık çekemeyeceğimiz kadar fazla yakamıza yapıştıkları da olur. Ve başka bir odaya girerken, "sen gelme artık" deyip kapıyı suratına kapatıveririz. Eyvah!!! İstemiş olduğu sevgiyi ona vermediniz, suratına kapıyı kapadınız ve o, ona niye kızgın olduğunuz anlamış değil. Üstelik teselli için size gelemiyor bile.. O da öfkesini koltuklara tırmanarak ya da etrafa idrar püskürterek boşaltacaktır. Ve siz, ona daha da kızacaksınız. İşte, kısır döngü başlıyor.. Minik kaplanınızın sevgi isteğinin sizi boğduğu anlarda, onu "sürgüne yollamadan" önce bir iki dakikanızı ayırıp onu okşar ve sevdiği bir yere götürürseniz, bu tarz yanlış anlamalar olmayacaktır.



2 BU ANLAMI NEREDEN ÇIKARIYORSUN?

Kediler tüylerini yalayarak saatlerce temizlenir. Üstelik bunu öyle bir yaparlar ki, etrafta olup biteni unutur, kendilerini tamamen bu işe verirler ve dostlarımız dokunulmak, sevilmek bile istemezler. Kendini temizleyen dostunuzu gördüğünüzde, "sana yardım edeyim" diyerek onu taramaya hatta banyoya sokmaya kalkarsanız, size pençe atabilir ya da size küsebilir. Çünkü o, temizlik konusunda sizden yardım istemez. Her yere ulaşıp, iyice temizlemek sadece biraz zaman alır. Bu kadar işte! Minik dostunuz kürk bakımına daldığında, en iyisi onu tamamen rahat bırakmaktır!

3 DAMAK TADIM SENDEN İYİ!

Minik panterleriniz, mama konusunda çok seçici davranabilir. Tıpkı insanlarda olduğu gibi, kedilerde de tatlar tartışılmaz. Kokusuna bakarak ikram etmeyi bile düşünmediğiniz mama, onun en sevdiği mama olabilir. Hangi mamayı severek yiyeceklerine onlar karar verir. "Dostuma bir iyilik yapayım" diyerek petshop'tan aldığınız yeni mamanın kokusunun karşısında, minik panteriniz boykot bayraklarını çekebilir. Ve günler süren açlık grevine giderek, onu yemeyi reddeder. Üstelik onu sevdiği mamadan hainçe mahrum bıraktığınız için size küser. Böyle durumlara düşmemek için, yeni mama markalarını en sevdiği mamasıyla karıştırarak ikram edin. Bazen sevmediği mamayı yemesi de gerekli olabilir çünkü. Örneğin; hastalık söz konusu olduğunda yemesi gereken diyet mamalar gibi. Her gün sevdiği mama miktarını azaltarak, onu yavaşça alıştırın. Ve taptığı mamayı, ancak çok özel durumlara saklayın...

4 BANA BUNU NEDEN YAPIYORSUN?

Veteriner hekim ziyaretleri, her kedi için kabustur. Giderken yol boyunca ciyak ciyak bağıran bir miskin, eve döndükten sonra veteriner hekime, size, aslında tüm dünyaya küskündür.Çünkü kapalı kalmayı hiç sevmezler. Üstelik iki kere! Hem taşıma kabında hem de sallanan, kocaman bir metal kutuda! Bu da yetmiyormuş gibi, en sonunda ensesine bir iğne, poposuna bir termometre ve ağzına iğrenç tatlı bir macun.. Siz, en iyisi evinize yakın bir veteriner hekim seçin. Ve muayeneden sonra, onu derhal eve götürüp lezzetli bir ödül ile her şeyi unutturmaya çalışın.

5 BU KOKU NE?

Minik panterlerimizin burunları, bizimkilerden kat kat daha iyi koku alır. Daha iyi oldukları gibi, daha hassaslardır da. Bir kişi sevimli dostunuzu kucağına aldığında, itiraz edip oradan kaçmasına bu kişinin sürdüğü parfüm, kolonya veya tıraş solüsyonu sebep olabilir. Kedilerimiz bu kokulara hiç tahammül edemezken, bazı kişiler de evde parfüm, deodorant, oda spreyi, tütsü kullanımını abartarak bu konuda işkence seviyesini daha da yükseltmektedirler.. Minik dostumuzun burnuna bu işkenceyi yapmamak için, bu hususlarda biraz daha dikkatli davranmamız gerekir.

6 EVİM İŞGAL EDİLİYOR!

Evinize Misafir gelmesi, sizin için çok güzel durum olabilir. Ama acaba dostunuz için de öyle mi? Hayır, minik panteriniz bu konuda tam tersini düşünür. Tertemiz silinmiş evin her yeri tuhaf kokar, kendi kokusundan ise eser yok. Bu yetmiyormuş gibi, sonra da bi dünya yabancı canlı, yuvasını işgal eder. Ve o küskün küskün bir yere saklanır veya herkes gidene kadar dışarıda kayboluverir. Kullanacağınız temizlik malzemelerine dikkat edin! Deterjanların çoğu, dostunuzun minik burnuna hakaret gibidir. Üstelik belli bir süre için bıraktığı dumanlar, sağlığı için zararlı bile olabilir. Siz en iyisi, çamaşır suyu gibi çok sert deterjanlardan sakının ve doğal deterjanları tercih edin. Ve tabi ki, temizlik sırasında onun sevdiği yatma yerlerinden uzak durun. En azından, orada kendi kokusu kalsın deriz.

ÇOCUKLARDA GRİBAL ENFEKSİYON:

TEŞHİS, TEDAVİ VE KORUNMA

Uzm. Dr. FULYA MISIR VURGUN
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI UZMANI

Grip ve Soğuk Algınlığı, Bulaşma Yolları ve Belirtiler

Grip, bilimsel adıyla etkeni influenza virüsü olan, ateş, titreme, öksürük ve baş ağrısı belirtileri ile seyreden bir hastalıktır. Oldukça bulaşıcı bir hastalık olup, üst solunum yollarını etkiler. Bazen kulak ve sinüs enfeksiyonlarına da neden olabilir. Virüs her yıl genetik yapı değiştirdiğinden bağışıklık bırakmaz ve dünya çapında enfeksiyonlara yol açabilir. Grip birçok insanda bir-iki hafta içerisinde kendiliğinden düzelir ancak; bebekler ve beş yaş altındaki çocuklarda, 65 yaş üzeri kişilerde, diabet ve astım gibi kronik hastalığı olanlarda daha ağır seyredebilir.

Grip ve soğuk algınlığı klinik olarak benzer bulgulara yol açabilir ve iki hastalık tanısında zorluklar yaşanabilir. . Gribi soğuk algınlığından ayıran bulgular; kas ve eklem ağrısı, halsizlik, yüksek ateş ve baş ağrısıdır. Grip, soğuk algınlığından daha ağır geçirilir, daha bulaşıcıdır. Bazen solunum yolları ile sınırlı kalmaz ve orta kulak, kalp, karaciğer gibi diğer organları da etkileyebilir.

Grip özellikle Ekim ile Nisan ayları arasıda ortaya çıkmaktadır ve genellikle salgınlar şekilde birçok insanı toplu olarak etkilemektedir. Hasta yoğunluğu genellikle kış ortasında iki üç haftalık bir dönemde artış gösterir.

Grip ya hasta olan kişinin hapşurması veya öksürmesi sırasında ağzından veya burnundan çıkan damlacıkların diğer kişi tarafından hava yoluyla solunması sonucu (damlacık infeksiyonu), ya da direkt temas (öpme hasta kişinin eşyalarının kullanılması) gibi yollarla bulaşır. Bulaşmadan bir ya da üç gün sonra belirtiler başlar. Genellikle çocuklar, erişkinlerden daha uzun süre hasta kalır. Virüs her yıl genetik yapısını değiştirdiğinden, hastalığın ağırlığı her sene farklılık gösterir; bazı seneler daha ağır seyredebilir.

Çocuklarda hastalık belirtileri; tipik olarak grip ateş ve ağrıyla başlar, ateş genellikle üüksektir, daha sonra boğaz ağrısı, burun akıntısı, yorgunluk, baş ağrısı, öksürük takip eder. Bazı hastalarda bulantı kusma da olabilir. Üç ile altı gün içerisinde belirtiler düzelmeye başlar ancak öksürük ve yorgunluk birkaç hafta daha devam edebilir. Belirtiler uzun süre geçmesine rağmen düzelmiyorsa, 3 günden fazla yüksek ateş devam ediyorsa, hastalığa solunum sıkıntısı eklenmişse, bilinç durumunda değişiklikler izlenmişse, grip belirtileri iyileştikten sonra tekrar ateş ve öksürük başlamışsa, çocuk yeterince sıvı alamıyor ve idrar yapımında azalma, ağladığında gözyaşı olmaması, ağızda kuruluk, uyuklama hali ortaya çıkmışsa mutlaka gecikilmeden bir çocuk hastalıkları uzmanına ulaşılmalıdır.

Teşhis

Hastalık teşhisi genellikle klinik bulgulara göre konulur. Kesin tanısı burun ve boğazdan alınacak sürüntü örneğinde virüsün tespit edilmesiyle koyulmasına karşın bu yöntem çok sık kullanılmaz. Hastanın klinik durumuna göre ek kan tetkikleri ve akciğer filmi gibi tetkiklerin yapılması gerekebilir.

Tedavi

Hastalığın tedavisinde ana basamağı destekleyici tedavi oluşturmaktadır. Destek tedavisinde kullanılacak yöntemleri sıralayacak olursak;

- Çocuğun evde istirahat etmesi; hastalığı başka çocuklara bulaştırmaması açısından okula veya kreşe gönderilmemesi önerilir.
- Bol sıvı alınması gereklidir.
- Oda havasının nemlendirilmesi önerilir.
- Belirtileri azaltmak için doktor tavsiyesi ile antibiyotik içermeyen soğuk algınlığı ilaçlari kullanılabilir.
- Burnun açık tutulması ve burna yerleşen virüsleri azaltmak açısından serum fizyolojik tedavisi oldukça önemlidir. Piyasada damlılıklar içerisinde veya serum şişesinde satılan formları vardır. Günde üç-dört kere damlalıkla burun pasajını iyice açacak şekilde, özellikle uyku ve beslenme öncesi uygulanması tavsiye edilir. Serum fizyolojik uygulamasından sonra küçük bebeklerde plastik burun temizleyicilerle , büyük çocuklarda hınkırma ile burnun temizlenmesi de faydalı olur.
- Ağrılar ve ateş için ağrı kesici ve ateş düşürücüler verilir. Ancak çok önemli bir nokta, grip olan çocuklara aspirin verildiğinde Reye sendromu denilen ölümcül olabilen bir durum oluşabilir, bu yüzden grip olduğunu düşündüğünüz çocuğunuza kesinlikle aspirin vermemelisiniz.
- Grip virüsüne karşı kullanılabilecek bazı özel ilaçlar da vardır. Bunlar hastalık süresini kısaltıp belirtilerin daha kısa sürede düzelmesini sağlar. Hastalık belitilerinin görüldüğü ilk 48 saatlik dönemde başlanırlarsa etkili olurlar. Ancak doktor tarafından gerekli görülen ağır vakalarda kullanılmalıdırlar. Her grip vakası için tavsiye edilen bir tedavi şekli değildir.

Korunma

Gripten korunmanın en etkin yolu aşılanmadır. Aşı için en iyi zaman Ekim ve Kasım aylarıdır. Aşı, gribe neden olmaz fakat aşıdan sonra birkaç gün hafif ateş, halsizlik ve boğaz ağrısı hissedilebilir. Aşı; ya o sene için gribi tamamen önler ya da geçirilse bile daha hafif geçirilmesini sağlar. Yumurta allerjisi olanlar, hamile bayanlar, yüksek ateşi olanlar doktorları ile görüşmeden aşı yaptırmamalıdırlar.

Hastalıktan korunmak için; ellerin sık sık yıkanması, hasta olan kişilerden mümkün olduğunca uzak durulması, hapşururken ve öksürürken ağız yolunun kapanması, genel hijyen kurallarına dikkat edilmesi (kaşık çatal, tabak, bardak, havlu vb. kullanımı) gibi önlemlerin alınması önerilir.

ÖZEL YAŞAM HASTANESİ 2. YILINI KUTLUYOR

Ankara'nın en güvenilir hastanelerinden biri olan Özel Yaşam Hastanesi Ankara'da kuruluşlarının 2. Yılını tüm çalışanlarıyla birlikte kutladı. Bir otelde gerçekleşen kutlama yemeğine deneyimli doktor ve personel kadrosunun katılımı yoğun oldu. Yemekte kısa bir konuşma yapan Batman Yaşam Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanı Mehmet Dinç Ankara'da ki ilgiden oldukça memnun olduklarını aktardı. Yemek sonrası yapılan çekilişle şanslı isimler çok sayıda ki hediyeden birinin sahibi oldu.

MURAT DİNÇ

PINAR AYDIN

MAHA DAĞISTANLI

İLAYDA KUZUKIRAN

radyo VIVA

Türkçe Müziğin Keyfi

DOĞAN CANLI

Özay Şendir ile İnce Ayar

EĞLENCELİK

VIVA EKSTRA

www.radyoviva.com.tr

radyoviva radyoviva radyoviva radyoviva

Available on the App Store

Get it on Google play

İstanbul **90.0** - Ankara **93.6** - İzmir **105.5** - Adana **101.4** - Antalya **103.8** - Balıkesir **93.0** - Bursa **90.0** - Denizli **93.7**
Eskişehir **93.3** - Fethiye **90.0** - Gaziantep **105.6** - Kayseri **94.6** - Kocaeli **90.0** - Konya **106.0** - Marmaris **89.7** - Muğla **101.6**

Huzuru Keşfedin

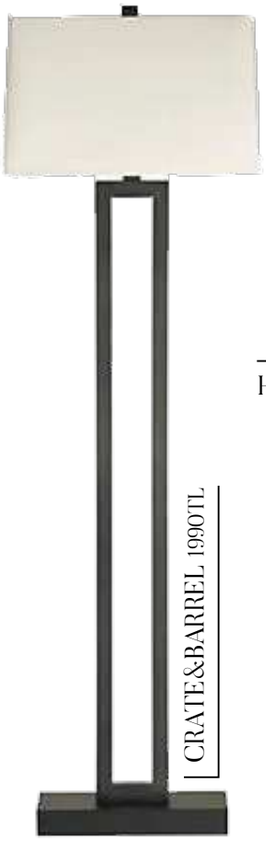
H&M HOME 20TL

CRATE&BARREL 299TL

CRATE&BARREL 670TL

ZARA HOME 100TL

ZARA HOME 100TL



CRATE&BARREL 1990TL

H&M HOME 80TL

H&M HOME 119TL

H&M HOME 20TL

H&M HOME 40TL

H&M HOME 20TL

ZARA HOME 36TL

CRATE&BARREL 3000TL

CRATE&BARREL 14500TL

MARKS&SPENCER 130TL

H&M HOME 25TL

H&M HOME 80TL

H&M HOME 25TL

CRATE&BARREL 260TL

BLOOMINGVILLE 95TL

MISS ETOILE 75TL

CRATE&BARREL 189TL

MISS ETOILE 189TL

EL CASCO 640TL

COR MULDER 85TL

CRATE&BARREL 95TL

UNIQUE BY AV 975TL

H&M HOME 35TL

H&M HOME 40TL

CRATE&BARREL 57TL

CRATE&BARREL 47,50TL

BEYMEN HOME 115TL

MISS ETOILE 85TL

MISS ETOILE 175TL

MISS ETOILE 48TL

Doğallığın Kontrastı

BAŞARIYLA GEÇEN
1 YILIN ARDINDAN...

Ankara'nın en gözde projesi Cubes Ankara'nın satış işlemlerini gerçekleştiren Rezerv Gayrimenkul 1. yaşında bu başarının haklı gururunu yaşadı. Rezerv ailesi başarıyla geçen bir yılın ardından seçkin davetlilerle birlikte yeni yaşını kutladı. Kısa sürede büyük işler başaran Rezerv Gayrimenkul, Ankara'da faaliyet gösteren iddialı satış ekiplerinden. Geçtiğimiz günlerde Çankaya, Filistin Caddesi'ndeki bir mekânda organize edilen gecede Rezerv ekibi ve birçok önemli isim bir araya geldi ve Rezerv'in 1. yaşında keyifli anlar yaşadı. Çok sayıda davetlinin katıldığı organizasyonda gecenin ilerleyen saatlerinde eğlencenin dozu da iyice arttı.

GİZEM AYTEKİN

EBRU SAYIL YILDIRIM

CEREN YURTSEVEN

AYFER GĞRSES, HASAN YILDIRIM, DİLŞAD YAŞAR

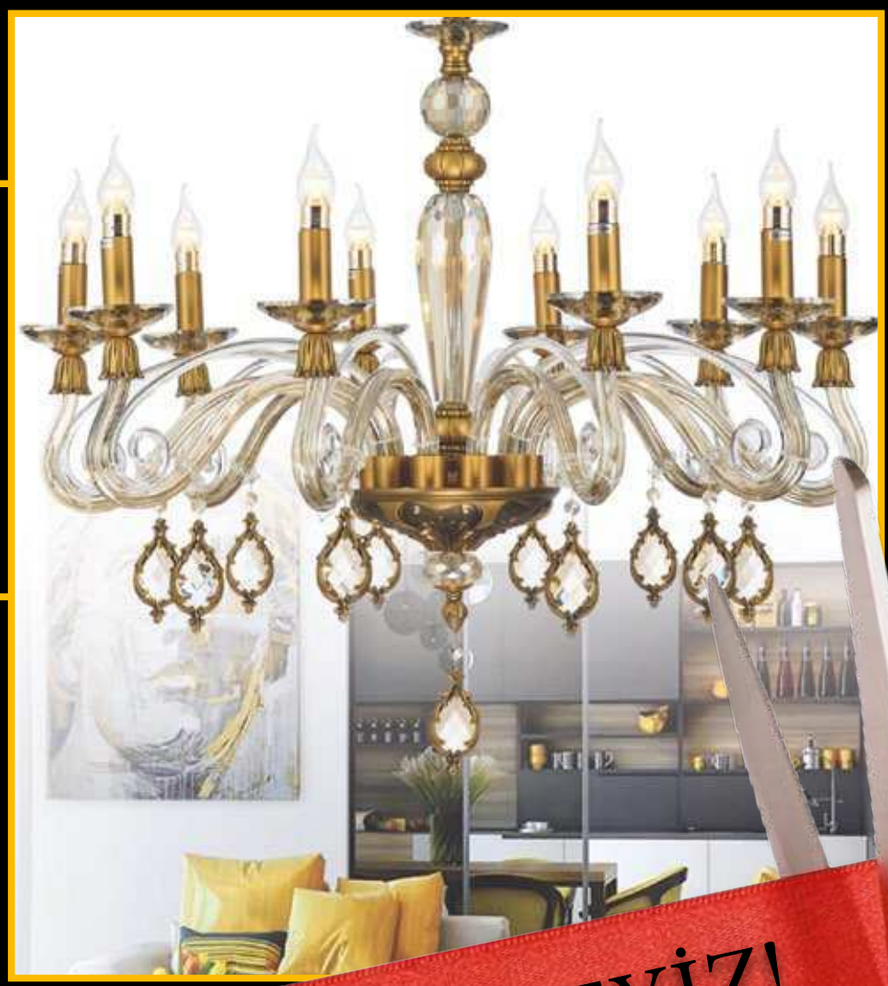
HTAVİZE

%
MAĞZAMI MAGAZİNE ÖZEL
İNDİRİM KUPONU

KİŞİYE / KURUMA
ÖZEL TASARIMLAR

YILLARDIR
SEKTÖRÜNDE 1 NUMARA

GARANTİLİ ÜRÜNLER



www.htaydinlatma.com
htaydinlatma

ŞİMDİ BATI PARK AVM'DEYİZ!

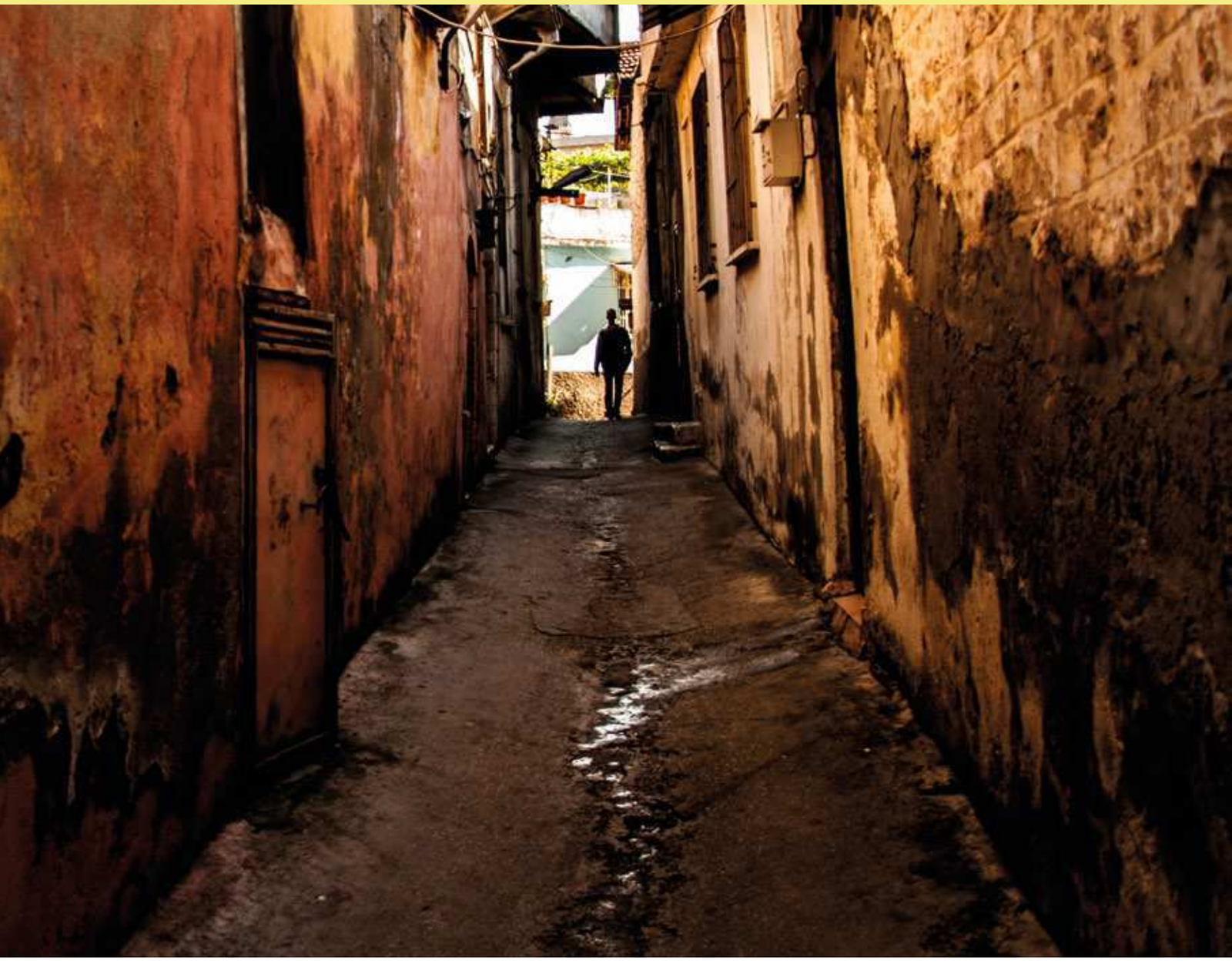
Batı Park Avm Şube Showroom
İnönü, 1730. Sk., 06370 Yenimahalle/Ankara
0312 350 00 07

Gersan Şube Showroom
İstanbul Yolu 13. Km No: 476 Yenimahalle/Ankara
0312 255 55 15

İstanbul Yolu Merkez Showroom
İstanbul Yolu 11.Km No:356 Yenimahalle/ Ankara
0312 278 28 89

MEDENİYETLER BEŞİĞİ

HATAY

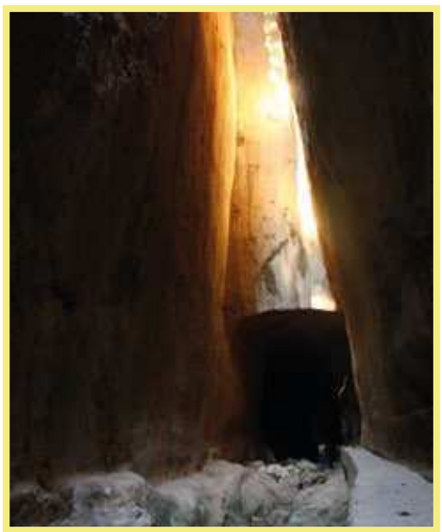


Dünya üzerinde on binlerce tarih açısından zengin ve kadim kent vardır. Örneğin Atina; Milattan Önce 14. Yüz Yılda yerleşik hayatın başladığı şehir demokrasinin doğum yeri olarak biliniyor. Bir diğeri ise Kudüs. Kudüs Milattan Önce 2800 yıllarında kuruluyor ve günümüze kadar üç semavi dinin kutsal şehri olarak geliyor. Bir de ülkemizin en güneyinde bulunan Hatay yer alıyor en eski şehirler arasında. Her şeyiyle kendine özgü bir kent olan Hatay'ın eşsiz güzelliklerini siz değerli okuyucularımız için derledik...

Hatay Anadolu'nun en eski yerleşim yerlerinden biri. Yöredeki tarihi yaşam buluntuları M.Ö 100.000'lere kadar dayanır. Önemli bir ticaret merkezi olmasından dolayıdır ki tarih boyunca hep bolluk içinde yaşanmış bu şehirde. Her tarafı tarih kokan bir kenti anlatmaya sayfalar yetmez. Bunun için konuyu uzatmadan Hatay'da nerelere gidilmesi konusunda yazmaya başlayabiliriz. Sıcak kanlı yöre halkıyla sohbet ettikçe zaten şehrin tarihini daha iyi kavrayacaksınız.

BİR DOĞA HARİKASI "HARBİYE ŞELALERİ"

Hatay denince akla ilk olarak künefe gelir mutlaka. Fakat künefeyi birde Harbiye Şelalesinde yediniz mi tadını asla unutamazsınız. Yaz aylarında kırk derecelere kadar yükselen sıcaklıkta Harbiye Şelalesi serin mi serin havasıyla sıcaktan bunalanların tek adresi. Ayaklarınızı suyun içine soktuğunuz andan itibaren Akdeniz'in kavurucu sıcağından kurtulup şelalenin serinliğinin tadını çıkarabilirsiniz. Şehir merkezine altı kilometre uzaklıkta olan Harbiye Şelalerine gitmek Hatay'ın kendine has yemeklerini tatmak için de bulunmaz bir fırsat. Harbiye Şelalesi çocuklar içinde muhteşem bir ortam. Şelaleye doğru inerken yolun sağında, solunda bulunan oyuncakçılar, şimdilerde ellerinden telefon ve tablet düşürmeyen çocuklara eski insanların hangi oyuncaklarla eğlendiklerini öğretmek adına bulunmaz fırsat.



ANTİK MÜHENDİSLİĞİN ANITSAL ÖRNEĞİ" TİTÜS TÜNELİ"

Ferhat'ın Şirin için dağları delmesi çok güzel bir aşk hikayesidir. Fakat insanın inanası gelmiyor. O yüzden biz size aşkın başka yönünü anlatalım. Şehrine aşık bir kralın sel sularını yönlendirmek ve halkına zarar vermesini engellemek adına açtırdığı yaklaşık 1400 metre uzunluğa ulaşan ve tamamen insan ürünü olan Titüs Tüneli'nin hikayesi tamamen gerçek. Roma kralı Vespasian tarafından başlatılan proje Vespasian'ın ölümüyle kısa bir süre durur. Daha sonra tahta oğlu Titüs Flavius oturur ve projeyi tamamlar. Hatay Çevlik taraflarında bulunan tünel bir şaheser niteliği taşımakta. Sadece bir tünel değil, içinde bulunan beşikli mezarlarla da ilginç bir örnek. Yakın zamanda restorasyonu ve çevre düzenlemesi yapılan tünelde yürüyüş yapmak tarihe tanıklık etmek gibi. Uzun yürüyüşler için ideal bir yer olan Titüs Tüneli taş dokusuyla da fotoğraflara muhteşem bir fon oluyor ve instagram hesabınıza müthiş bir fotoğraf karesi daha ekliyor.

GASTRONOMİ ŞEHRİ HATAY

Unesco tarafından Gastronomi şehirleri arasına dahil edilen Hatay'ın yemeklerinin ünü zaten tartışılmazdı. Yaklaşık altı yüz çeşit yemeğin yapıldığı Hatay'a gelince en az bir kilo almanız kuvvetle muhtemel. Bu yemek çeşitliliği tarihin getirisi olsa da Hatay halkının boğazlarına düşkün olması da oldukça etkili. Soğuk ve sıcak olarak ayrılan yemek çeşitlerinin hepsi de ayrı ve kendine has. Ama size ufakta olsa birkaç tüyo verelim. Öncelikle şehir merkezinde bir restorana gitmek isterseniz bu mutlaka Avlu Restoran olsun. Soğuk olarak Ali nazik, Abağannuç(közlenmiş sebzelerden yapılır), Biber yoğurtlama ve mutlaka çiğ köfte söyleyin. Bir de kekik salatası olmazsa olmaz. Ara sıcak olarak mutlaka sac oruğu alın. Ama çok büyük porsiyon söylemeyin ki sıcaklara yer kalsın. Soğukları afiyetle mideye indirdikten sonra biraz bekleyin ve en son ya tepsi kebabı ya da kağıt kebabı söyleyin ki kağıt kebabı evde kolayca yapılacak bir şey değildir ve kağıt kebabını yemenizi öneririm. Eğer acı seviyorsanız bu sofra tam ağzınıza layık. Fakat sevmiyorsanız şefe danışmanızı öneririm. Çünkü Hatay'da yaşayanların acı eşiği çok yüksektir. Sofra da mutlaka büyük bir ayran bulundurun. Yemek sonrası tatlı için ipucu vermemize gerek yoktur diye düşünüyorum.

DÜNYANIN IŞIKLANDIRILAN İLK CADDESİ "KURTULUŞ CADDESİ

Eski zamanlarda bir ticaret merkezi olan Hatay'da zengin insanların alışveriş merkezi olarak bilinen Kurtuluş Caddesi insanların akşamları da rahat gezebilmeleri için meşalelerle aydınlatılmış ve tarihe Dünya'nın ilk ışıklandırılan caddesi olarak adını yazdırmıştır. İlk yerleşim yerlerinden olan Kurtuluş Caddesi ve yöre halkının "Affan" diye tabir ettiği bölge oldukça dar sokakları ve tarihi avlulu evleriyle müthiş bir doku oluşturuyor. Bu bölge aynı zamanda Dünya'nın en dar sokağını da içinde barındırıyor. Öyle ki buralara araç dahi geçemiyor. Hala çocukların sokakta oynadığı nadir bölgelerden bir tanesi. Dar sokaklarda ardı ardına açılan kafeler az da olsa dokuyu bozuyor ama bölgeye müthiş bir canlılık katıyor. Dokusu bozulmamış bir avlulu ev görmek isterseniz hemen sokağın başında bulunan Bade Şarap Evine gitmenizi öneririz. El yapımı şarap eşliğinde cayır cayır yanan sobanın sesleri ile huzura ermeniz oldukça yüksek bir ihtimal.

HRİSTİYANLIĞIN MERKEZİ "ST.PIERRE KİLİSESİ"

Hatay kurulduğundan bu yana çok farklı inançlara ev sahipliği yapmış bir şehir ve bundan ötürü Medeniyetlerin Beşiği unvanını sonuna kadar hak ediyor. Üç semavi din için önemli bir yere sahip olan Hatay'ı Hristiyan alemi için daha da özel kılan bir yer St. Pierre kilisesi. Habib-i Neccar dağı üzerinde bulunan kiliseye gitmek için şehir merkezinden yaklaşık iki kilometre gitmeniz yeterli.

Doğal bir mağaranın düzeltilmesiyle yapılan kilise Hristiyan aleminin hac yeri olarak kabul edilir. İsa'nın 12 havarisinden biri olan St.Pierre; Antakya' ya M.S. 29-40 tarihleri arasında gelmiş ve Hıristiyanlığı yaymaya çalışmıştır. İlk dini toplantının yapıldığı bu kilisede cemaat ilk kez Hıristiyan adını almış. Bu yüzden St. Pierre Kilisesi Hıristiyanlığın ilk kilisesi olarak bilinir. Kiliseye girdiğiniz andan itibaren mistik havayı hemen hissedersiniz. Kilise civarında yeşillikler içinde yürüyüş yapmak isterseniz de sizi Cehennem Kayıkçısı devasa suretiyle karşılayacaktır. Taş üstüne kabartma olarak oyulan suret yüz yıllardır şehri tepeden izlemekte.

TARİHİN GÖZLER ÖNÜNE SERİLDİĞİ YER "HATAY ARKEOLOJİ MÜZESİ

Müzeler elbette gidilen şehirde mutlaka görülmesi gereken yerlerdir. Hatay Arkeoloji Müzesi ise şehrin nasıl bir tarihi olduğunu anlamamız için gitmeniz gereken en önemli yerlerden. Dünyanın en büyük arkeoloji müzelerinden biri olan Hatay Arkeoloji Müzesi sergilenen eserler açısından muhteşem bir yer. Neredeyse Hatay ile özdeşleşmiş kadim bir sanat olan Mozaik sanatının en güzel örneklerini görebileceğiniz müze de daha birçok tarih kalıntısı mevcut.

Elinize bir harita alın ve Hatay'ı gidilecek yerler listesine mutlaka ama mutlaka ekleyin. Tarihi yaşamak istiyorsanız Hatay'a gitmenizi şiddetle tavsiye ederiz.

GURME

Yeni yıl, yeni kararlar demektir. Bu sene de, her sene olduğu gibi, sıklıkla duyduğumuz veya sıklıkla aldığımız kararlardan biri “Artık daha sağlıklı besleneceğim.” oldu.
Bu ay Mazzam Gurme’de hem bu kararı alanlar için bir tarif hazırladık hem de yemekten önce tatlıda ne yesem diye düşünenler için değişik ve kış aylarında içinizi sıcacık tutacak bir tarifle karşınızdayız. Şimdiden hepinize afiyet olsun :)

Baharatlı Somon Köfteleri

Malzemeler:

400 g iri patates
400 g somon balığı filetosu (derisiz)
4 adet taze soğan (ince doğranmış)
1,5 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zencefil
2 yemek kaşığı kıyılmış taze kişniş
2 tatlı kaşığı limon suyu
3 yemek kaşığı Ayçiçek yağı
Tuz ve pulbiber

Patateslerimizi kabuklarıyla beraber tuzlu kaynar suda haşlıyoruz. 10 dakika pateteslerimizi haşladıktan sonra süzüp, soğuması için bir kaba koyuyoruz. Soğuduktan sonra kabuklarını soyuyoruz ve ardından rendeliyoruz. Somon balığı filetolarının kılçıklarını ayıkladıktan sonra yağlı kısmını da ayıklıyoruz. Blendırdan geçirip bir kaseye alıyoruz. Taze soğanımızı incecik doğruyoruz. Rendelenmiş zencefili, kıyılmış taze kişnişi, limon suyunu, doğradığımız taze soğanı ve rendelediğimiz patatesi, blendırdan geçirdiğimiz somona ekliyoruz. Ardından tuz ve pulbiber serptikten sonra karışımı iyice karıştırıyoruz. Karışımı parçalara bölmek işinizi kolaylaştıracaktır. Köftelerinizin hangi büyüklükte olması sizin kararınız. Ben genellikle orta boy köfte boyutunu tercih ediyorum. Karışımı 10 parçaya böldükten sonra elimizle köfte şekli veriyoruz. Kenarlarını eğimli bırakmak işinizi kolaylaştıracaktır. Ayçiçek yağını bir tavada kızdırdaktan sonra köfteleri yavaş yavaş ilave edip kızartın. Kızartma daha hızlı olduğu için bu yöntemi tercih ediyorum. Siz dilerseniz daha önce ısıtmış olduğunuz 180 derece fırında da yapabilirsiniz. Baharatlı somon köfteleri servise hazır. Afiyet olsun :)

Marshmallow Latte

Malzemeler:

2 shot espresso
2/3 su bardağı süt
Damla çikolata
Petibör bisküvi
Krem şanti
Marshmallow

Bir kavanoza 2/3 su bardağı sütü koyduktan sonra köpürene kadar çalkalıyoruz. Ardından 1 dakika mikrodalgaya koyuyoruz. Bardağımıza 2 shot espressoyu koyduktan sonra mikrodalgaya koyduğumuz köpüren sütü espressomuzun üzerine ekliyoruz. İçerisine koyucağımız damla çikolataları eritiyoruz. Erittikten sonra bardağımıza ekliyoruz. Üzerini krem şantiyle süslüyoruz. Bisküvilerimizi bir kapta kırıyoruz. Dilerseniz sevdiğiniz başka bisküvi çeşitlerini de kullanabilirsiniz. Benim favorim oreo oluyor. Kremşantinin üzerine bisküvi kırıntılarımızıda ekledikten sonra marshmallow ile süslüyoruz. Marshmallowlu Lattemiz servise hazır... Afiyet olsun :)

MEŞHUR KEBAPÇI
BEDRİ USTA ANKARA'DA

KORAY YILDIZ

Türkiye'nin en meşhur kebapçısı Bedri Usta Ankara'da ki ilk şubesini Çayyolu'nda açtı. Türkiye'de 11 şubesi bulunan Bedri Usta, Ankaralılara da bu muhteşem lezzeti tattırmak için hizmete girdi. Villa konsepti ve ferah mekanıyla hizmete başlayan Bedri Usta Kebap, dekor konusunda da oldukça iddialı.

BEDRİ USTA

YUSUF ŞENER, BEDRİ USTA

Tüm iç dizaynını aynı zamanda ortaklardan biri olan Mimar Yusuf Şener'in oluşturduğu mekanda, ışıklandırma ve sıcak ortam oldukça dikkat çeken unsurlardan oldu. Bir çok ünlü simanın katıldığı açılış davetinde, kısa bir konuşma yapan Bedri Usta, et konusunda ne kadar iddialı olduklarının vurgusunu yaptı.

F. CİHAN - YUSUF ŞENER

ŞÜKRAN - BAYRAM KOÇ

YORGUNLUĞUNUZ SICAK BİR KEYİFE DÖNÜŞSÜN

Ankara'nın en çok tercih edilen hamamlarından Bahçelievler Hamamı'nın farkını konuştuğumuz bu sayımızda; hamamın tecrübeli sahibi Süleyman Öztürk'le gerçekleştirdiğimiz röportajda hamam kültürüne dair bilinmeyenleri ve kaliteli bir hamamda ne olması gerektiğine dair sohbet ettik. Üç kuşaktır hamam kültürünü sürdüren Süleyman Öztürk'le yaptığımız röportajı sizler için derledik.

Hamamınız kaç senedir hizmet vermekte?

1964 senesinde açılan Bahçelievler Hamamı, elli dört senedir Ankaralıların hizmetinde. Üç kuşaktır hamam işletmeciliği konusunda deneyimi ve tecrübesiyle hizmet vermekte olan Bahçelievler Hamamı'nda güvenilir ve doğru hizmet vermeyi kendimize prensip edinmekteyiz.

Sizce insanlar hamam tercihi yaparken nelere dikkat etmeliler?

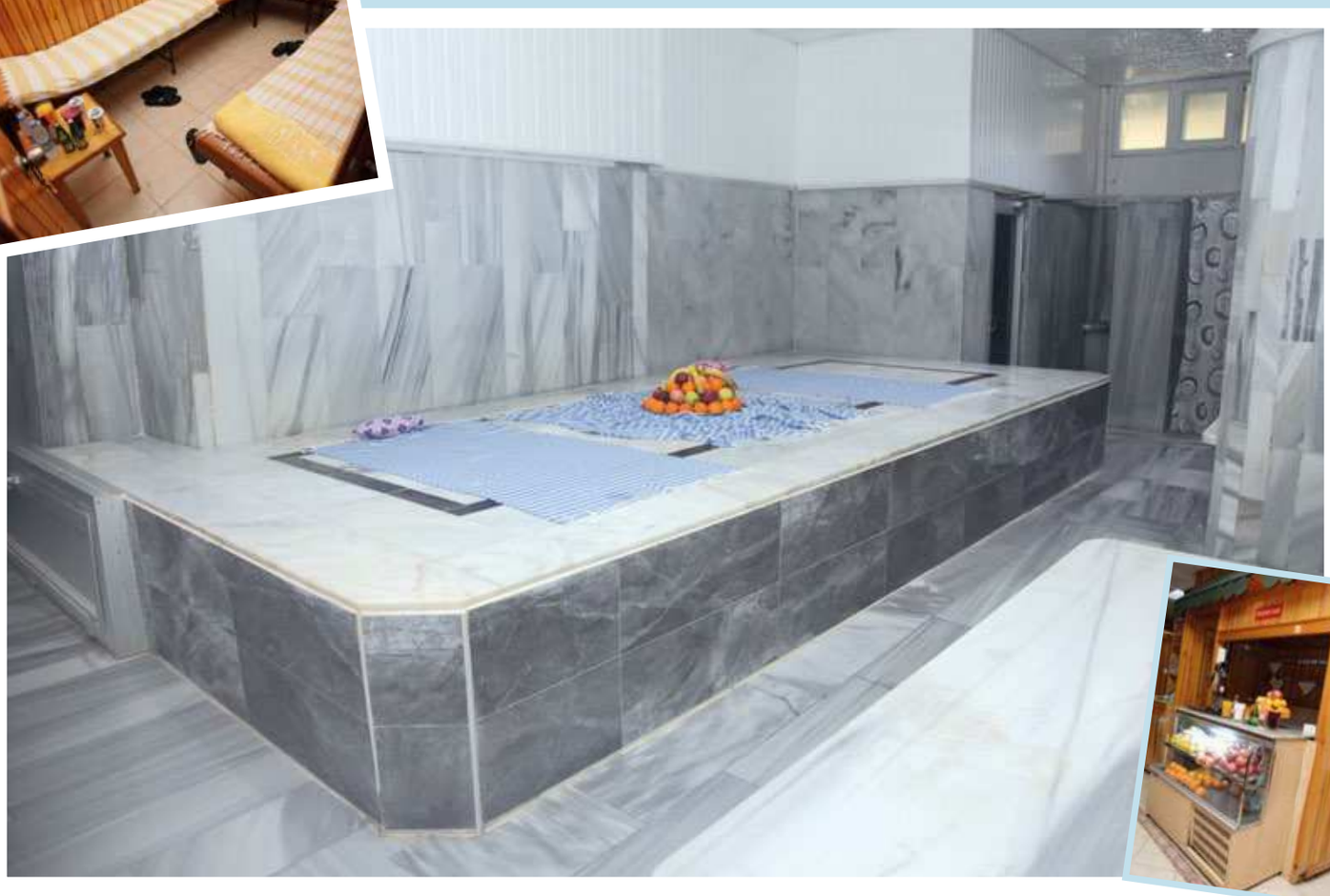
Bizce, en önemli konu insan sağlığı. İnsanların temizlenip rahatlamaya gittiği bu yerlere çok dikkat etmeleri gerekir. İnsanımızda genel kanaat; "Hamamda koku olur" yargısıdır ki çok yanlıştır. Eğer hamam içerisinden gelen kötü koku varsa muhakkak hijyenle alakalı bir sıkıntı vardır. Bu tür kokular genellikle küf, mayt, mantar gibi bakteri ve virüslerden çıkar. Nem kokusu dahi kabul edilebilir bir şey değildir.

Siz hijyen konusu ile alakalı neler yaptınız?

Hamamımızın yapısına uygun, profesyonel insanlardan yardım alınarak hazırlanmış ve gerekli eğitimleri personele verilmiş, katı kurallara bağlı, hijyen planlarımız vardır. Bu kurallar hamamımızın her köşesinde yazılı olarak beyan edilmiştir. Ayrıca düzenli olarak hamam içerisinde sauna, buhar odası ve dinlenme odalarımızda dezenfeksiyon işlemi gerçekleştiririz. Bu işlem terlik, kese ve hamam tasları içinde düzenli olarak yapılır. Bu işlemler için kullandığımız profesyonel temizlik kimyasallarının Sağlık Bakanlığı belgelerini (Üretim izin belgesi, biosidal ruhsatları vb) hamamımızda hazır tutarız. Konuklarımızın sağlığını koruyabilmek ilk hedefimizdir.

Hamamın insan sağlığına faydaları nelerdir?

Bin yıldır temizliğin, şifanın aynı zamanda eğlence ve sosyal paylaşımın önemli bir parçası olan hamam, insan sağlığına oldukça faydalıdır. Mutluluk hormonu salgılanmasını sağlar, ölü deri hamamda daha kolay atılır, bağışıklık sistemini destekler, sıcaklık eklemleri açar. Ayrıca tıkalı sinüslerin açılmasına da yardımcı olur. Hamamın lenf sistemi üzerinde de çok fazla faydası vardır. Metabolizmayı hızlandırır. Alerjik astımı olanlara da hamam mutlaka tavsiye edilir. Kilo vermek isteyenlerde hamamı tercih edebilir.



Bahçelievler Hamamı ne tür hizmetler vermekte?

Kese, köpük masajı, baş ve boyun masajı, kil masajı, yosun masajı, Japon peelingi ve aroma terapik yağ masajları ile hizmet vermekteyiz. Aynı zamanda kuru sauna, buhar banyosu, gelin hamamı, damat hamamı, sünnet hamamı ve bebek hamamı organizasyonları da gerçekleştirmekteyiz.

AZERBAYCAN CADDESİ
(ESKİ 3. CADDE)
NO:77/A KAPALI PAZAR YANI

TELEFON : 0312 213 4148

www.bahcelievlerhamami.com.tr

ANKARA GENÇLERE HİZMET DERNEĞİ'NDEN
ANLAMLI ORGANİZASYON

Türkiye'nin en önemli sivil toplum kuruluşlarından Ankara Gençlik Hizmet Derneği hem yeni yıla merhaba dedi hem de yılın son ve en anlamlı organizasyonunu gerçekleştirdi. "Büyük Umutlar Yeni Yıl Alışveriş Şenliği" adıyla gerçekleşen organizasyona çok sayıda tanınmış kişi katıldı.

İLAY GÜVEN

NÜKHET SEPİL

GÜLİZAR KALAYCI

GÖRKEM ÇAMLIBEL

GONCA AKTEPE

Takı, kıyafet ve dekoratif ürünlerin sergilendiği organizasyonda en dikkat çeken stant ise derneğin standı oldu. Kullanılmayan ürünlerin geri dönüştürülerek tekrar kullanıma kazandırıldığı standa, ziyaretçilerin ilgisi yoğun oldu. Otuz markanın katılımıyla gerçekleşen etkinliğin geliri üniversiteli gençlerin eğitim masrafları için harcanacak.

HARİKA USTA

EZGİ AYDA

İREM BALIKÇIOĞLU

TUĞBA GÜRSES

İmzamızı atıyoruz...

Gerek titiz kadrosu ve gerek tecrübeli elemanları ile size sorunsuz bir organizasyon yaşama garantisi veriyoruz. Sizde bu nadide günlerinizde tercihinizi bizden yana kullanarak hayatınızın en güzel anlarını sorunsuz bir şekilde geçirebilirsiniz...

REZERVASYON
0312 485 63 63

Haymana Yolu Bulv. 2. Km. No: 158 Gölbaşı / ANKARA +90 312 485 63 63 +90 312 485 63 62

info@golhera.com.tr | www.golhera.com.tr

LOUIS VUITTON
2018 İlkbahar / Yaz

Dünyaca ünlü kıyafet ve aksesuar markası Louis Vuitton, İlkbahar/ Yaz 2018 defilesi Paris Moda Haftası kapsamında gerçekleşti.

Markanın tercih etmiş olduğu renkli kumaşlar moda severler tarafından büyük ilgi topladı.

Saten ve deri kumaşların göz alıcı renkler ile buluştuğu kreasyonda tercih edilen uyumlu kombinler oldukça şık görünüyordu.

2018 YILINDA

DERYA ŞAHİN
BESLENME VE DİYET UZMANI

2 ÖNEMLİ KARARLA KENDİNİZİ DAHA SAĞLIKLI HİSSEDİN

SIVI TÜKETİMİNE DİKKAT ET

Boğazınız kuruyana kadar veya terinizin alnınızdan aktığı zamana kadar su içme isteğiniz olmayabilir. Buna rağmen suyun vücudumuz için önemli bir besin ögesi olduğu açıktır. 6 hafta yiyeceksiz kalabilirsiniz ama 1 haftadan uzun susuz yaşamanız mümkün değildir. Vücut ağırlığının %10 dan daha fazla sıvı kaybetmesi (dehidratasyon) şiddetli halsizlik ve sıcak çarpmasına neden olurken %20 lik kayıplarda yaşam tehlikeye girer.

HAREKETİNİ ARTIR

Sağlıklı yaşam tarzında, yeme alışkanlıklarının yanı sıra fiziksel aktivite de önemlidir. Besin seçimin de olduğu gibi egzersiz seçimlerinizde de çeşitliliğe, dengeye ve aşırıya kaçmamaya dikkat edin. Sadece kilo vermek için egzersiz yapmayın. Hareketli bir yaşamı benimsediğinizde düzenli egzersiz yaptığınızda metabolizmanız daha hızlı çalışır. 1 ay boyunca hergün egzersiz yapıp sonrasında sıkılıp bırakmaktansa haftada 3 gün kendinizi yormadan egzersiz yapmak uzun vadede metabolizmanızın sürekli hızlı çalışmasına yardımcı olurken iştahınızı etkilemeyecektir. Akut egzersiz iştahı artırırken kronik egzersiz yapan kişilerde iştah seviyesi değişmez. Kontrole gelen danışanlarımın çoğu program boyunca spor yaparak kilo kaybını hızlandırmayı hedefliyor, oysa ki devam edebilecekleri ölçüde spor yapmaları ve bunu yaşam biçimi haline getirmeleri ideal vücut ağırlığının korunmasını kolaylaştıracaktır. Hergün yoğun egzersiz yapan bir kişi, bir süre sonra hareket etmek istemediğinde aynı besinleri tüketse bile kilo alma eğilimi gelişebilir. Özel hayatınızı, iş düzeninizi etkilemeyecek düzeyde yapılan egzersize hayatınız boyunca devam edebilirsiniz.

Yetişkinlerde günlük 2.5 litre (yaklaşık 10 bardak) su, terle, idrarla ve solunumla kaybedilir. Içtiğimiz su dışında yiyeceklerden de su alırız. Su içeriği en yüksek olan yiyecekler sebze ve meyvelerdir. Salatalık, kavun, karpuz, greyfurt, üzüm gibi meyvelerin %90dan fazlası sudan aluşmuştur. Bunun dışında kızarmış bifteğin %64 ü, tam buğday ekmeğinin %38 i, balın %17 si sudan aluşmaktadır. Yediğiniz yiyeceklerden, içtiğiniz çay veya kahveden su alıyor olsak bile günlük 10 bardak su içtiğinizden emin olun. Susamayı beklemeden düzenli su içme alışkanlığını kzandığınızda zaten bir süre sonra istemsiz olarak su içiyor olacaksınız. Düzenli takibe gelen danışanlarımın çoğunda su içme alışkanlığı ne yazık ki yok denecek kadar az. En çok vakit geçirdiğiniz alanda, sürekli görebileceğiniz bir yerde sadece sizin tüketmeniz için hazırlanmış 2 adet 1 litrelik su bulundurmak ve akşama kadar bunu bitirmeye kendinizi koşullamak kısa sürede su içme alışkalığını kazanmanıza yardımcı olacaktır. Genel olarak çok fazla çay içen kişilerde su tüketimi daha zor oluyor. Bu gibi durumlarda tüketilen çay miktarını sınırlandırarak daha çok su içme isteği oluşabilir.

BATUĞHAN ÇAVUŞ
ORTANA - ARGE MÜHENDİSİ

Kendinizi tanıtır mısınız?

Ben Batuğhan Çavuş 25 yaşındayım. ODTÜ Elektrik Elektronik Mühendisliği mezunuyum. Geçen sene üniversiteyi bitirdim ve mezun olduğum gibi Ortana'da çalışmaya başladım. Bunun dışında Balıkesir'de başlayan 12-13 senelik bir basketbol geçmişim var. Ankara'ya üniversite için gelince burada bölgesel lig takımlarında oynadım. Üniversite takımında da uzun yıllar forma giydim. Yaklaşık yedi sene ODTÜ'de oynadım. Üç sene de takım kaptanlığını yaptım.

Ligimizdeki ilk sezonunuzu yaşarken daha önce CBL Ankara hakkında bilginiz var mıydı?

Adını duymuştum ama çok fazla inceleyememiştim. Daha çok İstanbul ligiyle ilgili bilgim vardı. Geçen sezon, ligin adını duymaya başladım.

Grup maçlarını tamamlamak üzereyiz, normal sezon öncesinde lig ile ilgili öngörüleriniz nelerdir?

Bizler hazırlık dönemine Eylül ayı gibi başladık. Geçen seneden beri de hafta da bir antrenman yapıyorduk. Yani bir birimizi tanıyan bir takımız. CBL'e katılmaya karar verdikten sonra da birkaç takımla hazırlık maçları yaparak çalışmalarımızı sürdürdük. İlginçtir ki seviye tebpit grubundaki tüm takımlarla hazırlık maçı yapmıştık. O maçlar çok iyi geçmemişti bizim için. TAI ile yaptığımız hazırlık maçında ligin favorisi olduklarını anladım. Geçen seneki durumlarını da biliyorduk zaten. Açıkçası lige bu kadar iyi başlayacağımızı düşünmüyorduk. Hazırlık maçlarından daha iyi oynayacağımızı tahmin ediyorduk ama çok hızlı bir giriş yaptığımızı söyleyebilirim.

Bu organizasyon gerek iş, gerekse sosyal hayatınızı nasıl etkiliyor?

İş ve sporu birlikte yürütebilmek için CBL'de gayet iyi bir ortam var. Okurken spora vakit ayırmakta biraz zorlanıyordum. Elektrik elektronik mühendisliği zor bir bölümdü ve hem basketbolu hem de okulu bir arada idare edemiyordum. Daha üst seviyelerde oynayabilecekken okulu tercih etmek durumunda kaldım. CBL Ankara'da çok kaliteli bir organizasyon var. Salonun ambiyansı, maç programları, internet sitesi ve daha bir sürü detay gerçekten çok profesyonelce düşünülerek hazırlanıyor. Herkese özel olduğu hissettiriliyor. Bu organizasyonun içinde bulunmaktan çok keyif alıyorum. Spor açısından çok tatmin edici bir ortam.

Geride kalan üç haftalık kısa sürede, üç kategorideki istatistiklerde ön plana çıktınız. Kendi performansınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Dürüst olursam, şut açısından performansımın düşük olduğunu düşünüyorum. Süre olarak fazlaca saha da kaldığım için yorgunluk söz konusu oluyor. Ribaundlarda etkiliyim. Sezonun ilk maçında da çok keyif almıştım. Takım arkadaşım Caner de o maçta yüksek skorlarla oynamıştı. Ben biraz fazla sorumluluk aldığım için daha fazla sayı yaptığımı düşünüyorum. Takım oyununa adapte olduktan daha bol skorlu galibiyetler alacağımıza inanıyorum. Takım olduktan sonra şahsi performansın, (tabi takıma zarar vermeyeceği sürece) düşmesinde bir sakınca görmüyorum. Takım oyunu çok daha önemlidir.

CANER ALTINAY
INNOVA - PROJE YÖNETİCİSİ

Kendinizi tanıtır mısınız?

Caner Altınay. İnnova'da yaklaşık sekiz yıldır yazılım departmanında proje yönetiminde çalışıyorum. Bin beş yüz kişilik bir ekiple kamu ve telekom sektörlerine projeler geliştiriyoruz.

Basketbol ile nasıl tanıştınız?

Basketbolla ilkokul 3. sınıftayken başladım. Okul takımında forma giyiyordum. Daha sonra TED Koleji'nin ortaokul ve lise takımlarında da oynadım ve TED Ankara Kolejler Kulübü'nün takımlarında forma giydim. Üniversite eğitimi başlayınca amatör takımlarda oynama şansım oldu. Açıkçası basketboldan kopmak pek mümkün olmuyor. Bu bizim içimizde bir sevda oldu artık. CBL Ankara organizasyonu bize farklı bir yenilik ile iş ortamında da sosyalleşme yaşatıyor.

Ligimizdeki ilk sezonunuzu yaşarken daha önce CBL Ankara'nın geçmiş 2 sezonu hakkında bilginiz var mıydı? Lige katılmaya karar verirken perde arkasında neler yaşadınız?

Aslında geçen yıl CBL Ankara için hem insan kaynakları hem de yönetim tarafına bilgilendirme yapmıştım. Ama geçen yıl kısmet olmadı. Oynayamasakta CBL Ankara'yı ve İstanbul'u geçen yıl takip ettim. Biz Türk Telekom firması olduğumuz için İnnova adına değil ama genel holding olarak iki şehirde de oynuyoruz aslında ama bu sene İnnova adıyla da katıldık ve bu sayede bizler de oynama şansını yakaladık.

Henüz çok yeni ama şirket içinde Pazartesi günleri size geri dönüşler nasıl oldu?

Ligde birinci yılımızı yaşıyoruz. İlk üç maçımızda galibiyet alamadık. Takım olarak biraz heyecanlıyız. Her maç sonrası mutlaka maçın istatistiklerini inceliyoruz. Videoları izliyoruz. İnanın herkeste bir heyecan oluyor. Gelecek maç için neler yapılabilir diye tartışıyoruz. Herkes kendi performansını değerlendiriyor. Sosyal bir hareketlilik oldu bizim için. Çok güzel bir organizasyonun parçasıyız.

Bu organizasyon gerek iş gerekse sosyal hayatınızı nasıl etkiliyor?

Şöyle; ben yıllardır basketbol oynuyorum. Çeşitli takımlarda da forma giydim fakat iş ortamında olması farklı birimlerden farklı kişilerle kaynaşma ortamı oluşturdu. Ekip olgusu, takım arkadaşlığı gibi konularda iş hayatına olumllu etkileri olacak. Hırs ve heyecan konularında da daha önce basketbol oynamamış insanlar üzerinde ekstra bir artısı oluyor. Bunu özellikle söyleyebilirim. İnşallah firma olarak ligde kalıcı bir takım oluruz. İnnova adına çok olumlu olduğunu söyleyebilirim.

CBL Ankara organizasyonu için neler düşünüyorsunuz?

Organizasyona çok büyük emek harcandığı belli. Maçların başlangıcından istatistiklere kadar ekibin çok titiz çalıştığını görüyoruz. Ben farklı liglerde de oynadığım için CBL Ankara'nın ayrıcalığını çok net anlayabiliyorum. Yani harcanan emek belli oluyor. Organizasyondan çok memnunuz. Ersin bey de organizasyonun başından beri çok detaylı ve özverili çalıştı. Kendisine ayrıca teşekkür ederim. İnşallah bu şekilde devam eder.

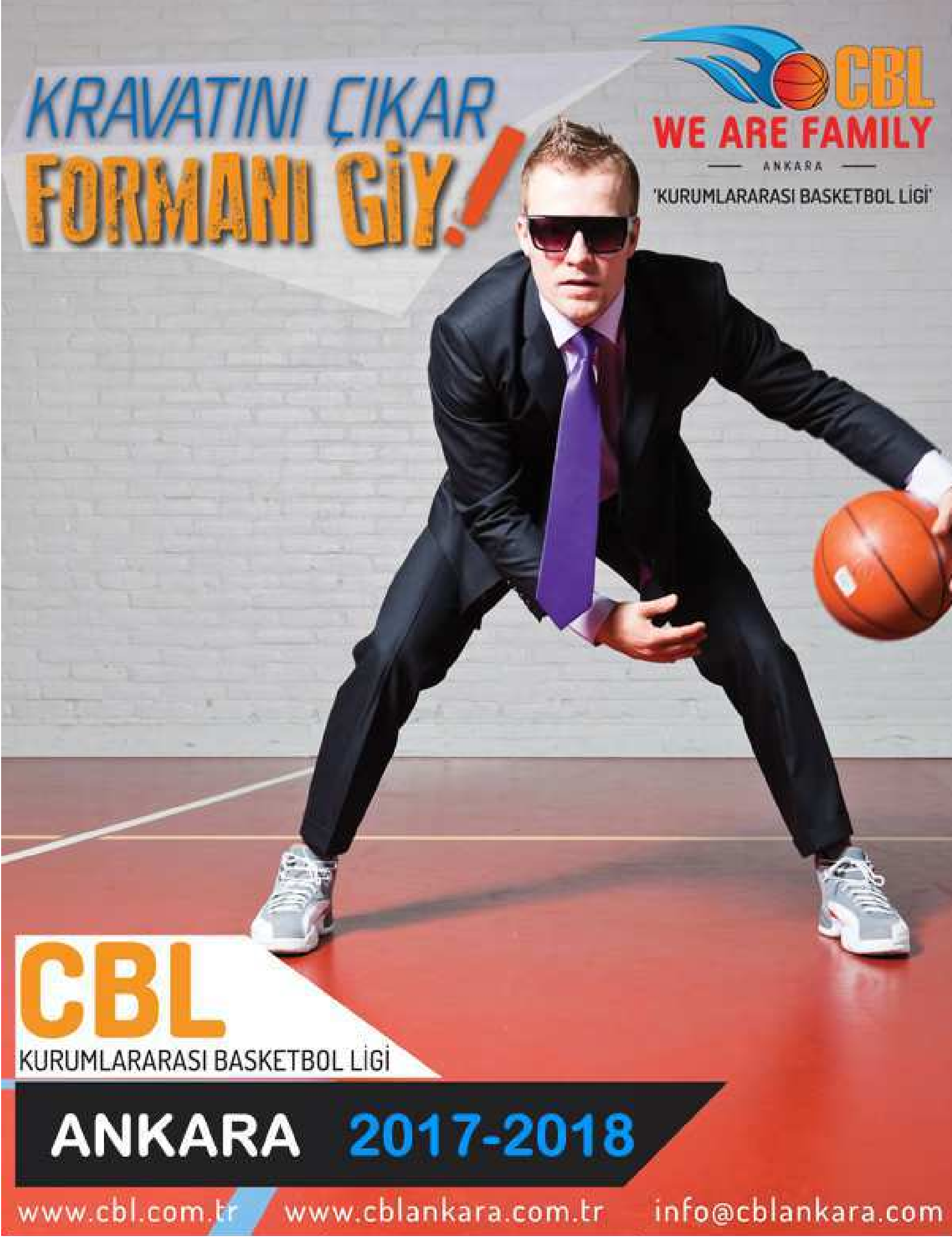
CBL ANKARA'DA GRUP MAÇLARI OYNANIYOR

CBL Ankara Kurumlar arası Basketbol Ligi'nde 3. sezon 6 Aralık'ta start alırken, 22 takım normal sezonda yer alacağı grubu belirlemek adına seviye tespit maçları oynuyor.

Ligin ilk turunda 4'erli 3, 5'erli 2 grup olmak üzere takımlar toplam 5 grupta mücadele ediyorlar. Geride kalan 4 hafta sonunda A Grubu'nda Türk Telekom, B Grubu'nda Aselsan, C Grubu'nda TC Merkez Bankası, D Grubu'nda TAI ve E Grubu'nda SSM takımları yenilgisiz olarak birinci sırada yer aldılar.

İstatistiki verilere bakıldığında 27.6 sayı ve 22.3 ribaund ortalamaları ile oynayan Ortana takımından Batuğhan Çavuş sayı ve ribaund kategorilerinde liderliği elinde bulundururken, En Değerli Oyuncu kategorisinde de ilk sıranın sahibi durumunda. Asist liderliği yarışında 7.3 asist ortalaması tutturan Türk Telekom takımının oyuncusu Serhat Dikmen birinci sırada yer alırken, Bilkent Holding'te forma giyen Aydın Demir ise 2.5 blok ortalaması ile bu kategorinin liderliğini elinde bulunduruyor.

CBL Ankara'da 7 Ocak'ta tamamlanacak seviye tespit maçlarının ardından performanslara göre sıralanacak takımlar 14 Ocak'ta başlayacak normal sezon mücadelesine 3 grupta devam edecek.



Resmi Forma Tedarikçisi

Destekleyen Kuruluşlar

Radyo Sponsoru

Dijital Medya Sponsoru

Dergi Sponsoru

Sağlık Sponsoru

Spor Salonu

10.000 GENÇ MEŞALE

KORAY YILDIZ

Türk Eğitim Derneği(TED) Sosyal Hizmet Komitesi, geliri '10.000 Genç Meşale Daha Aydınlık Türkiye' kampanyasına aktarılmak üzere alışveriş şenliği düzenledi. Bu yıl ikincisi Swissotel'de gerçekleştirilen etkinliğe, Ankara ve İstanbul'dan çok sayıda marka katıldı. Giyimden kozmetiğe, parfümeriden ev dekorasyonuna kadar, ünlü markalar etkinlikte stant açtı. TED Sosyal Hizmet Komitesi tarafından organize edilen alışveriş şenliği gün boyu devam etti. Etkinlikten elde edilen gelir, TED'in "10.000 Genç Meşale Daha Aydınlık Türkiye" kampanyasına aktarılacak. Kampanya kapsamında tam eğitim bursu veriliyor. Burslu öğrencilerin, üniversiteden mezun olana dek tüm eğitim masrafları karşılanıyor

ASUMAN AKAR

SELVER YAZAR

NESRİN KILAVUZ

ÖZEL FİLO KİRALAMA A.Ş.

www.ozelfilo.com.tr

UZUN DÖNEM MAKAM ARACI İHTİYAÇLARINIZ İÇİN ÖZEL ÇÖZÜMLER...

Tahran Caddesi No: 30 Kat: 10 ÇANKAYA
06700 - ANKARA
t: 0 312 466 42 86
f: 0 312 466 42 86

ŞEHİR'in en iyi KEBAPÇISI

Mazzam Tadımda bölümünde bu ay, Ankara'nın en ünlü kebapçısı olan Şehir Kebapçısı'ndayız. Mekan her daim dolu. Tabii bu kadar müşteri çekmesinin birçok farklı sebebi var. Öncelikle iç dizayn çok şık ve aynı zamanda dinlendirici. Ahşap doku ve loş ışık çok güzel bir atmosfer oluşturmuş. İştah açıcı olduğunu söylesem yanlış olmaz her halde.

Hemen masaya oturup siparişlerimi verdim. Zaten oturur oturmaz masa dolmaya başladı. Servisin çok hızlı olduğunu söyleyebilirim. İkramlar ne çok fazla ne çok az. Adeta birazdan gelecek olan ana yemeğe, midede yer bırakacak kadar ayarlanmış olan ikramlar arasında en çok dikkatimi çeken şey; el yapımı tulum tereyağı oldu. Zaten sıcak ekmeğe sürdüğünüz an eriyen tereyağının ağzımda nasıl bir tat bıraktığımı anlatmam imkansız gibi. Daha sonra şef, hazırladıkları soğuk mezeleri bir bir masaya diziyor. En çok dikkatimi çeken meze; patlıcan ezmesi oldu. Eğer sarımsak seviyorsanız mutlaka bir tabak söyleyin derim. Yoğun patlıcan ve sarımsak tadı ağzınızı çok hafif yakabiliyor benden söylemesi.

Daha sonra bir de zahteri tattım ki yoğurtlu olmasına rağmen, zahterinin ferahlatan kendine has lezzeti direkt olarak dili ve beyni uyarıyor. Bir de atom geldi masaya acı sevenlerin belki de sadece tek olarak masaya söyleyecekleri bir meze olabilir. Acı ilk lokmanızda ağzınızı çok az yakıyor fakat daha sonra boğazda öyle bir acı hissi ve tat kalıyor ki diğer yemeklerin lezzeti daha da artıyor sanki. Ortadoğu'ya özel lezzetlerden olan humus, zaten başlı başına şaheser niteliğinde.

Sonrasında ara sıcak olarak söylediğim; fındık lahmacun ise hem çıtır çıtır hem de oldukça yumuşak bir kıvam almıştı. Mekanın hemen içinde yer alan taş fırın, hem dekoratif hem de pişirim amaçlı kullanılmış. Sıcak olarak ise mekanın en ünlü lezzetlerinden olan Yağlı Kara söyledim. Lop et şeklinde servis edilen yemek kuzu sırtından yapılıyor, kendi yağıyla pişiyor ve ortaya harika bir tat çıkıyor. Şefin tavsiyesi üzerine, porsiyonu dikine tam ortadan keserek tattım ve bunun üzerine et tanımam diye düşündüm ki; kuzu kafesten ufak bir parça alır almaz tüm düşüncelerim değişti. Sadece tuzlanarak ve tam üç saat odun ateşinde pişen et adeta peynir gibi ağızda dağılıyor. Zaten pişen kuzu kafesi, mekanın her tarafından görünen ocakta pişerken izlemek dahi ağzı sulandırıyor. Son olarak ise asıl vurucu nokta olan katmer tatlısına geleyim. Çıtır çıtır bir lezzet abidesi. Kaymak ve incecik yufka üzerine serpiştirilen antep fıstığı hem göze hem de damak tadına hitap ediyor. Daha da çok lezzetli ürün çeşitliliğine sahip olan Şehir Kebapçısı'na ulaşmak için yapmanız gereken tek şey internetten ufak bir araştırma yaparak rezervasyon yaptırmak. Menüde ürün çeşitliği çok dedik fakat kafanız karışmasın. Bahsettiğim şeylerin her birinden masanıza söylerseniz; Şehir Kebapçısı'nın farkını gayet net bir şekilde göreceksiniz. Mutlaka yerinizi ayırtın ve eşsiz lezzetlerin tadını çıkartın.

HARUN BAŞOĞLU'NUN MUTLU GÜNÜ

Ankara iş hayatının tanınmış isimlerinden Harun Başoğlu yeni yaşını dostlarıyla birlikte kutladı. Ünlü bir restoranda yakın arkadaşlarının katılımıyla gerçekleşen doğum günü partisi renkli görüntülere sahne oldu.

HARUN BAŞOĞLU

TANER BARAN

MELİSA SAUD

KAYHAN KAYSERİLİOĞLU

Parti boyunca mutluluğu yüzünden okunan Harun Başoğlu katılımlarından dolayı tüm arkadaşlarına teşekkürlerini iletti. Başoğlu bol bol fotoğraf çekmeyi de ihmal etmedi. Mazzam ailesi olarak bizlerde Harun Başoğlu'na iyi dileklerde bulunduk ve mutluluklar diledik.

EFE TOPÇEKEROĞLU

ASLI DENİZ AKIN

MEHMET AKİF BAKIR

ALPER AYDEMİR, SİMA ALTINOK

HAVSAK
43. YAŞINI KUTLADI

Sivil Toplum Kuruluşları içinde çok özel bir yeri olan Türkiye Devlet Hastaneleri ve Hastalara Yardım Vakfı (HASVAK) kuruluşunun 43. Yılını "HASVAK Sağlığa Emek Verenler Ödül Töreni" ile kutladı. Bir otelin balo salonunda gerçekleşen ödül gecesine Ankara Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Erkan İbiş'in yanı sıra iş hayatının tanınmış simaları da katıldı. Tören başında kısa bir konuşma yapan HASVAK Başkanı Engin Öztürk Kıbrıs Çıkarması sonrası GATA'ya getirilen yaralı askerlere yaptığı ziyaret sırasında çok etkilendiğini ve bu sayede HASVAK'ı kurduklarını dile getirdi. Ödül töreninde Ankara Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Erkan İbiş'e katkılarından dolayı teşekkür plaketi verildi. Ödül töreni düzenlenen defile ile sona erdi.

ENGİN ÖZTÜRK

KEMAL GAZİOĞLU, ENGİN ÖZTÜRK, NEZİH ALLIOĞLU

BUKET AYTAN

KOMŞU
"bir ege restoranı"
www.komsurestoran.com
0 312 426 15 66
Cinnah Caddesi Farabi Sokak
32/B Çankaya - ANKARA

NEŞE AYKUT'TAN
YENİ SEZON LANSMANI

KORAY YILDIZ

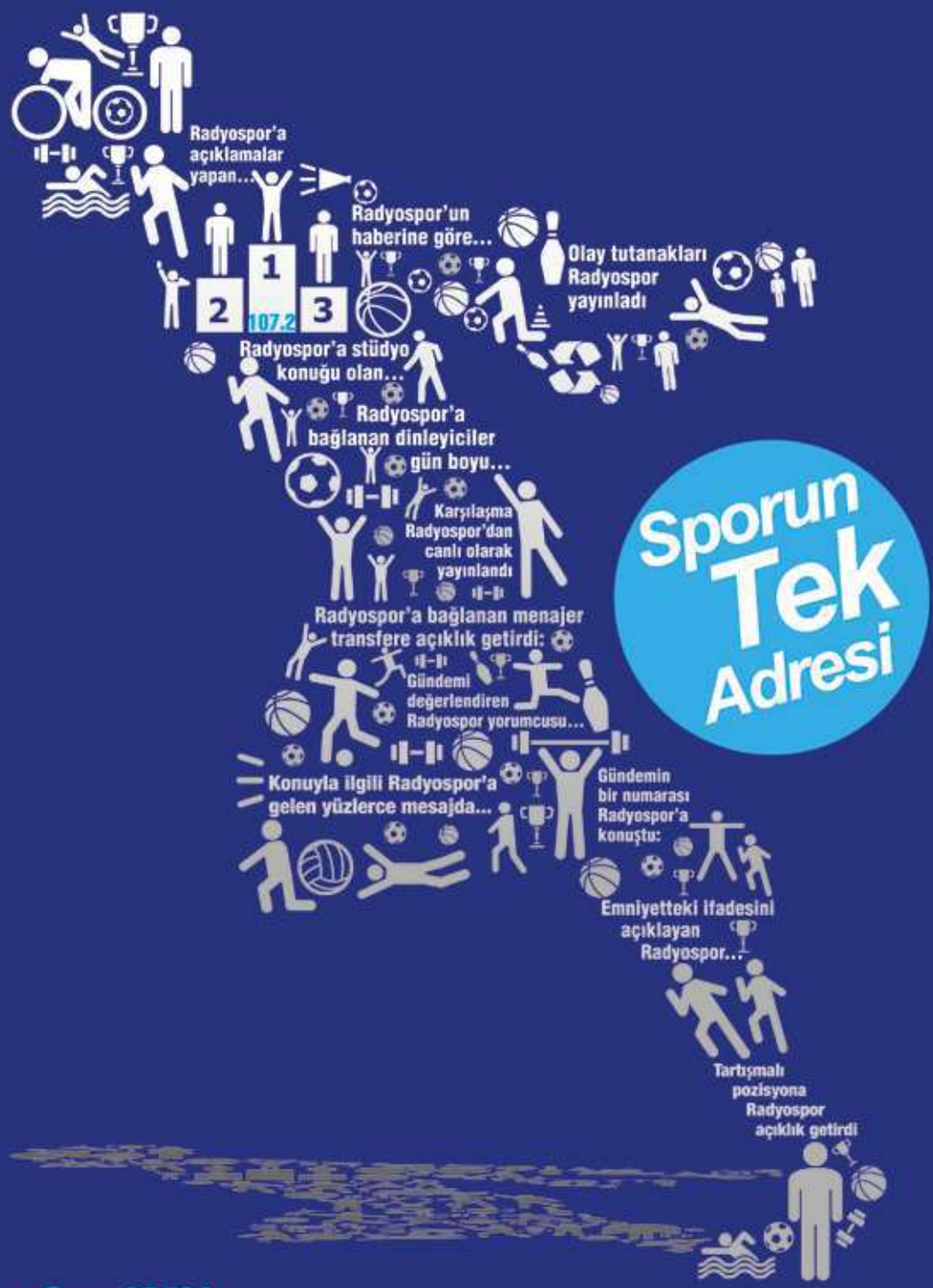
Başkent'in tanınmış moda tasarımcılarından Neşe Aykut 2017-2018 koleksiyonunu Next Level Harvey Nichols'ta verdiği bir davetle tanıttı. Davete Ankara'nın cemiyet hayatından tanınmış simaların yanı sıra ünlü futbolcu Rüştü Reçber'in eşi Işıl Reçber'de katıldı. Kadife kumaşların ve pudra tonlarının kullanıldığı koleksiyon, başkentli kadınların büyük beğenisini topladı. Davete özel olarak katılan güzel isim Işıl Reçber'de kıyafet tercihini Neşe Aykut'un özel koleksiyonundan yana kullandı. Tüm dikkatleri üzerine çeken Işıl Reçber kıyafetleri muhteşem şekilde taşıdı. Hamileliğin tadını çıkaran Neşe Aykut ise hamileliğin en çok yakıştığı isimlerden. Hamileliğin verdiği duygusallıkla konuşması esnasında oldukça heyecanlanan Neşe Aykut, keyifli dakikaların yaşanmasına neden oldu. Tüm davetlilerle tek tek ilgilenen Neşe Aykut, organizasyona katılan herkese teşekkür etti.

NEŞE AYKUT | IŞIL REÇBER | NAZLI GÜR DEMİR | NESRİN KILAVUZ

Türkiye'nin ilk spor radyosu şimdi tüm Türkiye'de!

radyospor

ADANA	97.2
ANKARA	97.7
ANTALYA	88.0
BALIKESİR	98.0
BODRUM	104.2
BOLU	97.9
BURSA	94.0
DENİZLİ	104.2
DİYARBAKIR	93.0
DÜZCE	97.5
EDİRNE	96.0
ERZURUM	97.7
ESKİŞEHİR	96.4
GAZİANTEP	93.3
HATAY	97.7
İSKENDERUN	96.2
İSTANBUL	107.2
İZMİR	91.5
KAYSERİ	87.9
KOCAELİ	107.2
KONYA	97.7
KÜTAHYA	95.0
MALATYA	94.2
MARMARİS	96.5
MERSİN	89.0
MUĞLA	104.2
OSMANİYE	97.7
SAKARYA	97.2
SAMSUN	94.5
TEKİRDAĞ	95.5
TRABZON	97.4
ZONGULDAK	97.7



TURKSAT 4A. F. 12605 Pol. Dikey Sym 27500

www.radyospor.com

android iOS Windows 10

/radyospor /radyospor /radyospor

SARAN GROUP

BALENCIAGA
2018 İlkbahar/Yaz

Balenciaga İlkbahar/ Yaz 2018 defilesi Paris Moda Haftası kapsamında gerçekleşti.

Son dönemlerde bir çok dünya markalarının tercih ettiği ekose ve leopar desenleri defilenin en çarpıcı detayları arasındaydı.

Neon renk paletlerinin oldukça fazla tercih edildiği koleksiyonda, parçalara eşlik eden extra large çantalar, ilkbahar sezonunda oldukça fazla tercih edilecek aksesuarlar arasında yerini alacak.

ERKEKLERİ AŞIK ETMENİN 8 YOLU

Hemen hemen tüm kadınların arzusu erkekleri kendine âşık edebilmek için gerekli olan şeyleri kavrayabilmek ve uygulayabilmektedir. Kadınlar bunu çok isteseler de genel olarak nasıl bir yol izlemeleri gerektiğini bilmedikleri için büyük bir eksiklik yaşarlar. Biz sizler için bir erkeği kendine âşık etmenin yollarını paylaşıyoruz.

1 İçten Gülümseyin

Gülümse bir kadının en büyük silahı ve en göz alıcı süsüdür. Oysa birçok kadın bu güçlü özelliklerinin farkında bile değildir. Eğer bir erkeğin dikkatini çekmek istiyorsanız gülümsemenizin cazibesinden faydalanabilirsiniz. Sıcacık, içten ve samimi bir gülüş erkeklerin dikkatinden asla kaçmaz.

2 Beden Dilinizi Öğrenin

Bir erkeği kendine âşık etmenin yolları arasında en geçerlilerinden biri beden dilidir. Beden dili hemen her insan ilişkisinde olduğu gibi ilişkilerde de oldukça önemlidir. Bu sebeple bir erkeği kendine âşık etmek istiyorsanız hem onun hem de kendinizin beden dilini net olarak bilmeniz oldukça önemlidir. Kusursuz bir iletişim kurmanın en temel anahtarı beden dilini doğru kullanmaktır.

3 Pozitif Olun ve Etrafınıza Neşe Verin

Alımlı kadınların en belirgin olması gereken özelliklerinden biri de pozitif olmaktır. Birçok somurtkan kadın arasında pozitif enerjiniz ile bir adım önde olabilir ve dikkati üzerinize çekebilirsiniz. Unutulmaması gereken nokta pozitif enerjinin insanları kendine çekmeyi başaran eşsiz bir güç olduğudur. İnsanlar pozitif enerji yayan kişilere büyük ilgi duymaktadırlar.

4 Risk Almaktan Korkmayın

Eğer bir erkeği kendinize âşık etmek istiyorsanız risk almaktan korkmamalısınız. Yani yeri geldiğinde gözü pek ve atılgan olmalısınız. Kadınlar genel olarak ilk adımı erkeklerden beklemektedirler. Oysa uygun zaman geldiği durumlarda bazen ilk adımı sizin atmanız gerekebilir. Unutmayın erkekler cesur ve özgüven sahibi kadınlardan çok hoşlanmaktadırlar. Bir erkeği kendine âşık etmenin yolları arasında başvurabileceğiniz en yollardan biri de budur.

5 Göz Teması Kurun

Yapılan araştırmalar göz temasının aşk üzerinde oldukça olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu nedenle onunla konuşurken gözlerinin içerisine bakmayı ve elektriğinizi ona gözleriniz ile geçirmeye dikkat etmelisiniz. Gözleriniz mümkün olduğunca onun gözlerinde olsun. Farklı biri gelip sohbetinizin bölünmesine sebep olsa da siz gözlerinizi ondan ayırmayın. Birkaç saniyeliğine farklı bir yöne bakmanız gerektiğinde bunu oldukça sakin hareketler ile yapın.

6 Ses Tonunuzu Ayarlayın

Çekici bir ses tonuna sahip olabilmek için tane tane konuşmaya ve sesinizi yükseltmemeye dikkat edin. Erkekler bu tarz konuşmaya sahip kadınları oldukça çekici bulmaktadırlar.

7 Soğukkanlılığınızı Koruyun

Onunla buluştuğunuzda soğukkanlılığınızı korumaya dikkat edin. Unutmayın aşık etmek istediğiniz erkeğe onun için deli olduğunuzu belli etmemeniz gerekir. İlk görüşmede aranızda gelişecek sohbetin çok derin olmamasına dikkat edin. Onu bir kenara sıkıştırıp hayat hikâyenizin özetini geçmeyin bu onun ilgisini çekmenizi engeller. Onun kafasında soru işaretleri bırakmanız önemlidir. Erkekler hemen çözdükleri kadınlara karşı duydukları heyecanı kaybederler. Bu sebeple de ona karşı bazı konuları mahremiyetiniz altında tutmaya çalışın.

8 Beklentilerinizi Gözüne Sokmayın

"Aşkım, annenlerle ne zaman tanışacağım?" gibi sorular çoğu erkeği korkutabilir. Ailesiyle tanışmak için can attığınızı gözüne sokmayın. Gereksiz samimi davranıp her özel günde hediyelere boğma ya da her konu için aramanız hem karşı tarafın hem de ailesinin sizden hızla uzaklaşmasını sağlar. Kuyumcuların önünden geçerken vitrine hayran hayran bakıp, "aaa aşkaaam artık evlenmemizin zamanı" gibi itici cümleleri içinizden bile kurmayın. Erkeği, basit bir yüzükle elde etme fikri artık fazlasıyla bayatladı. Unutmayın, özgür bir kuş avcunuza konduğunda avcunuzu olabildiğince açık tutun. Aksi taktirde kuşu boğabilirsiniz. Beklentiler ilişkinizi yorduğu gibi, sizi de yorar. Erkeğin ise arkasına bakmadan kaçmasını sağlar.

SİSTEM BELGELENDİRME
LABORATUVAR VE ANALİZ
PERİYODİK MUAYENE
3. TARAF DENETİM
GÖZETİM

ULUSLARARASI BELGELENDİRME
VE GÖZ. HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

Merkez Adres
İncilipınar Mah. Ekip İş Mrk. Kat:6 No:33 Şehitkamil/Gaziantep
T: 0342 215 06 79 F: 0342 215 06 78 e-mail: info@inspect.com.tr
Şube Adres
Yukarı Mah. Oymak Sok. No:5 D:5 Kartal/İstanbul
T: 0216 305 71 34 F: 0216 305 71 34 e-mail: istanbul@inspect.com.tr

GÜLBEN ERGEN İZDİHAMI

Gülben Ergen listelerdeki ilk sırada yer alan söz ve müziği Sezen Aksu imzalı “Yansın Bakalım” isimli yeni şarkısıyla uzun bir aradan sonra ilk defa imza gününde sevenleriyle buluştu.

Gülben Ergen’in Yansın Bakalım için çekilen klibiyle de izlenme rekorları kırıyor.

Sezen Aksu’nun ustalığını konuşturduğu Gülben Ergen yeni single albümü “Yansın Bakalım” ile hayran buluşması için 24 Aralık Pazar günü Marmara Forum Alışveriş Merkezi D&R ‘da sevenleriyle bir araya geldi.

Gülben Ergen listelerde ilk sırada yer alan söz ve müziği Sezen Aksu imzalı “Yansın Bakalım” isimli yeni şarkısıyla uzun bir aradan sonra sevenleriyle biraraya geldi. Gülben Ergen’in yeni projesi için gerçekleştirdiği ve adeta izdiham yaşanan ilk imza gününde ünlü sanatçıya yoğun ilgi vardı.

2017 yılı bitmeden güçlü bir şarkıyla sevenlerini mutlu eden Gülben Ergen’in Yansın Bakalım şarkısı hem dinlenme hem de klibiyle izlenme rekorları kırıyor. Dijital platformlarda en çok dinlenen şarkı olan Yansın Bakalım müzik marketlerde de en çok satan single albüm listelerinde 1 numaraya yerleşti.

Sezen Aksu’nun ustalığını konuşturduğu yeni single albümü “Yansın Bakalım”ın ilk hayran buluşmasında izdiham yaşayan Gülben Ergen ‘in mutluluğu gözlerinden okunuyordu.

Hayranları Gülben Ergen'e Yansın Bakalım şarkısının sözlerinde geçen "acı biber" ile de sürpriz yaptı. İmza gününe kırmızı biber ile gelen hayranları eğlenceli dakikaların yaşanmasına neden oldu. Gülben Ergen imza gününe yeni şarkısının tanıtımı için Nihat Odabaşı'na çektirdiği fotoğraflarda giydiği ve basında çok yer alan kazağıyla geldi. Hayranlarının aldığı kazağın kendisine uğur getirdiğini söyleyen Gülben Ergen, 4 saatten fazla imza gününde kaldı. Kendisini yalnız bırakmayan 7 'den 77 'ye tüm hayranlarıyla fotoğraf çektiren Gülben Ergen, kimi zaman fotoğraf çektirmek isteyen hayranlarının telefonlarını alarak kendisi selfie çekti.

ARABESK YONCİMİK

Yonca Evcimik'ten 2018 hediyesi. "Ortaya Karışık" ismini verdiği 2 şarkıdan oluşan yeni çıkardığı maxi single'da ilk defa arabesk bir şarkı seslendirdi. "Son Kalan Aşk" isimli şarkının sözleri Yonca Evcimik , Zeynep Dizdar , Faruk K. , bestesi ise yine Zeynep Dizdar ve Faruk K. imzası taşıyor.

Prodüktörlüğünü ünlü iletişimci Özgür Aras 'ın yaptığı düzenlemesi Serkan Balkan'a ait olan " Son Kalan Aşk" , pop müziğin öncü ve yenilikçi ismi Yonca Evcimik'in müzik kariyerinde seslendirdiği ilk arabesk şarkı.
" Son Kalan Aşk" şarkısının video klip çalışması Yonca Evcimik'in İstanbul Kalamışta doğup büyüdüğü fakat sonradan kentsel dönüşümle yıkılmak üzere boşaltılan evinde çekildi. Klip çekimi sırasında yaşadığı evde anıları aklına gelen Yonca Evcimik, duygusal anlar yaşadı. Klip için " Kentsel dönüşüm olarak başlayıp bazıları için rant'a dönüşen sistemde evlerini apar topar boşaltıp anılarını terk etmek zorunda kalan herkese ithaf ediyorum." dedi. Klip yönetmenliğini Vagon Yapım , Bulut Karan yaptı.

Maxi single'da ayrıca Yonca Evcimik'in Türkiye'de ilk defa 3 kadın şarkıcıyı buluşturup, İrem Derici ve Gökçe ile beraber seslendirdiği " Kendine Gel "in yeni versiyonu ve "Son Kalan Aşk" şarkısının pop fantezi versiyonu yer alıyor.

MEŞHUR
BAĞDAT
PÖÇ
TANDIR
ANKARA'DA TEK

Alıştığınız lezzetleri unutun!

bagdatpoctandir

Ziyabey Cad. No:27 Balgat/ANKARA
0312 285 81 80
0544 684 81 85

HLC TIP MERKEZİ
SİZLERİ BEKLİYOR

Ankara'nın en büyük tıp merkezi HLC, daha çok insana ulaşmak için çalışmalarını sürdürüyor. Geçtiğimiz günlerde Arcadium Avm ve Panora Avm'de stant açan HLC Tıp Merkezi, halkı doğru şekilde bilinçlendirmek için Ankaralıları stantlarına davet etti. Birçok cerrahi alanda uzman ekibiyle hizmet veren tıp merkezi doğru bilinen yanlışları düzeltmek ve insanların aklında ki sorulara cevap verebilmek için gün boyunca uzman ekibiyle stantlarının başında durdu. Stantlara insanların ilgisi hayli yoğun oldu.

GÖZDE ATAK

YASİN UMAÇ

MÜGE ALTUN

ÖZÜM CEYLAN

MERVE YÜKSEL

Baskıya hayat veren

Dokunuşlar...

arkadaşbasım

insanadeğerkağıdaanlamverir

K.Karabekir Cd. Sütçüoğlu İş Hanı No: 37/4 Ulus/ANKARA **T.** 0.312 **341 57 07 - 341 63 10** | **F.** 0.312 **324 03 91**

www.**arkadasbasim**.com.tr

MERT ASLAN
NIGHT ZOOM STYLED KOLEKSİYONU

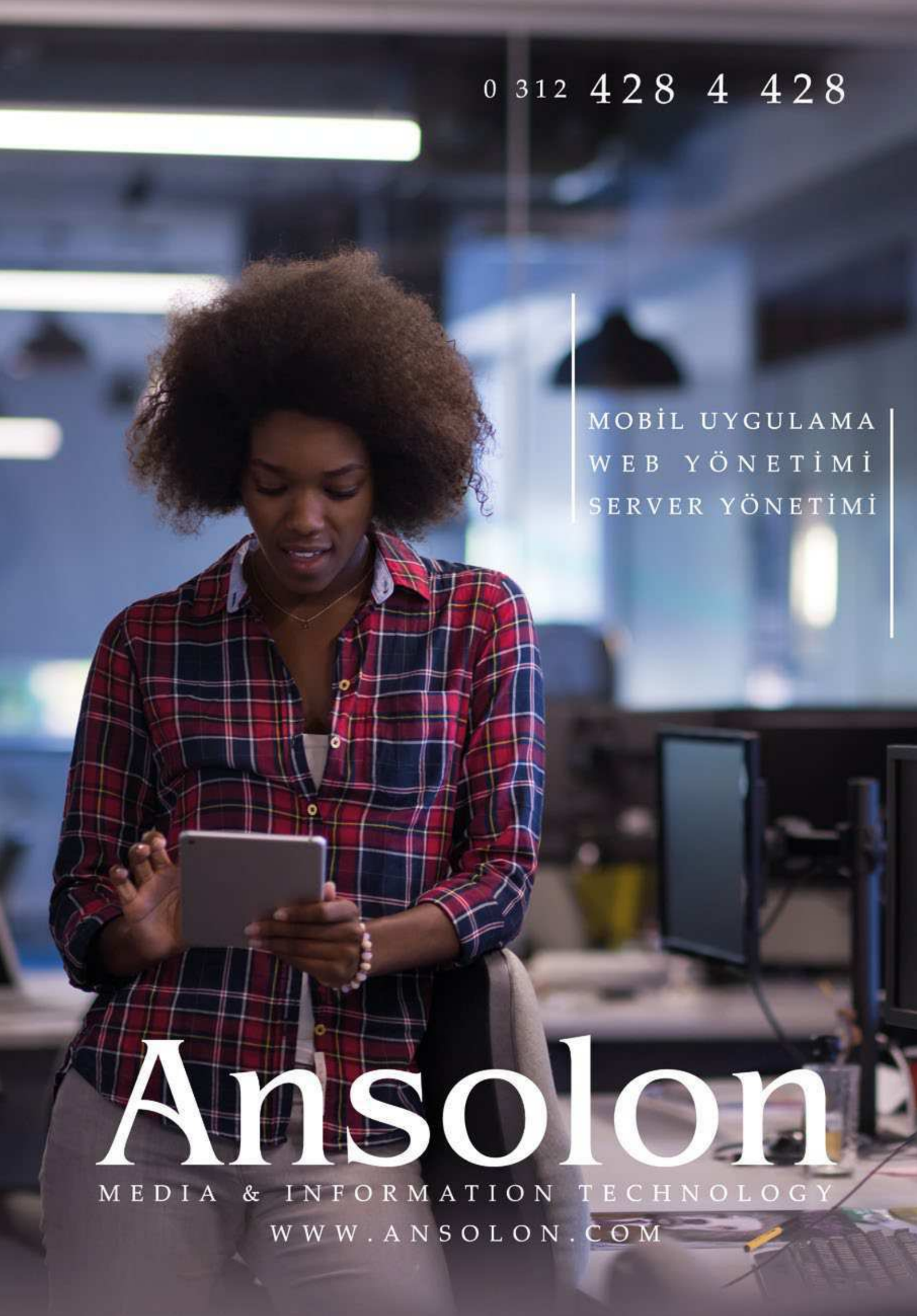
Sezon trendlerini zamansız stil kodlarıyla harmanlayarak adL tasarım ekibiyle kağıda döken Mert Aslan, "Night Zoom Styled By Mert Aslan" koleksiyonuyla stil algısını değiştirmeye devam ediyor. Türkiye'de bulunan en büyük adL mağazasını, geçtiğimiz yıl Cepa AVM'de açan marka, Ankara'da gerçekleştirdiği özel etkinlik ile stil sahibi isimleri ağırladı. Ankara cemiyet hayatının yoğun ilgi gösterdiği davette, konuklar yeni sezon ürünleri ile yakından ilgilendi. Stil sahibi olmanın çok zor olduğunu vurgulayan Mert Aslan, özel organizasyonlar için tüyolar vermeyi ihmal etmedi.

MERT ASLAN

BURCU YÖRÜBULUT

GÜLENNUR AYDIN

TUBA ÜSTÜN


0 312 428 4 428
MOBİL UYGULAMA
WEB YÖNETİMİ
SERVER YÖNETİMİ
Ansolon
MEDIA & INFORMATION TECHNOLOGY
WWW.ANSOLON.COM

İlişkiniz Hangi Aşamada?

İlişkinizin hangi aşamada olduğunu ve nereye gittiğini merak ediyor musunuz?

Hadi o zaman test çözme zamanı... Kısıtlama yok! İlişkisi olmayanlarda çözebilir :)

Ne kadar zamandır birliktesiniz?

A) Birlikte miyiz değil miyiz bir anlasam...

B) 3-6 ay

C) 2 yıldan fazla

Arkadaş gruplarınız hangisi?

A) Birbirimizden ayrı arkadaş gruplarımız var

B) Aynı arkadaş grubunda sevgili olduk

C) Aralarında samimi olduklarım var fakat sevgilim olmadan görüşmüyorum.

Ne kadar sıklıkta ve hangi sebeplerden dolayı tartışıyorsunuz?

A) Hiç kavga olmuyor bizim ilişkimizde

B) İnişli çıkışlı tartışmalarımız oluyor.

C) Tek taraflı yanlış anlaşılmalardan dolayı sıklıkla tartışıyoruz.

Samimi olarak cevap vermek gerekirse sence nereye kadar gidecek gibi duruyor?

A) Gittiği yere kadar gider

B) İyi gidiyor,1 yıla evleniriz

C) 1 ay sonrasını görür müyüz bilmem...

Hangi taraf daha çok özür diliyor?

A) İki tarafta dilemiyor

B) Ben

C) O

Son olarak sence sen sevgilinin yakın bir arkadaşı mısın?

A) Benim en iyi arkadaşım sevgilim.

B) Ortak zevklerimiz çok fazla. Arkadaş olmamız kaçınılmaz.

C) Ne arkadaşı? Arkadaş ayrı. Sevgili ayrı.

A'lar çoğunlukta ise; **Romantik Evre**

İlişkinin 5 evresinden ilki olan romantik evre çıktı sana! Yaradılış gereği aşık olmaya, sevmeye, sevilmeye ihtiyacı olan bünyemiz, sana heyecan veren birini bulunca böyle davranıyor işte! Birbirinizi tanımaya başladığınız bu dönem kesinlikle en güzel zamanlardan. Tadını çıkarıp doğal olmaya çalışmak senin için yeterli olacaktır.

B'ler çoğunlukta ise; **Sadakat Evre**

İlişkinin sadakat evresi çıktı sana! Bu dönemde artık iki tarafın da iyi ve kötü tarafı olduğu gerçeği, ilişkinin kabul edilebilen bir gerçeği haline dönmüştür. Artık partnerine "Sana ihtiyacım yok, seni sen olduğun için seviyorum ve yanımda olmanı istiyorum. Senin hakkında her şeyi biliyorum ve bu bana yetiyor" diyebildiğin bir dönem. Bu dönemde abartılı beklentilere girme ve partnerini isteklerinle yorma. Kısacası ilişkinizin tadını çıkar.

C'ler çoğunlukta ise; **Ortak Yaradılış Evre**

İlişkinin son evresi; ortak yaradılış evresi! Bu döneme giren bir ilişki artık dünyaya tek başına değil, bir takım olarak devam etme kararı almış demektir. Ruh ikizinle beraber bir hayat kurmanın, iki tarafı da daha tatmin edeceği gerçeği iyice gün yüzüne çıkmıştır. Ufukta evlilik mi var ne? Şimdiden hayırlı olsun :)

Hayalinizdeki Meslek hangisi?

Hayat şartları ne gösterirse göstersin ,hepimizin kafasının köşesinde bir meslek kalıyor; belki de o meslek için yaratılmışızdır, kim bilir? Peki ama seninki hangisi?

Yaş diliminiz nedir?

A) 15-25

B) 25-35

C) 35-45

İş yerinde olmak istediğiniz statü hangisidir?

A) Yönetici

B) Memur

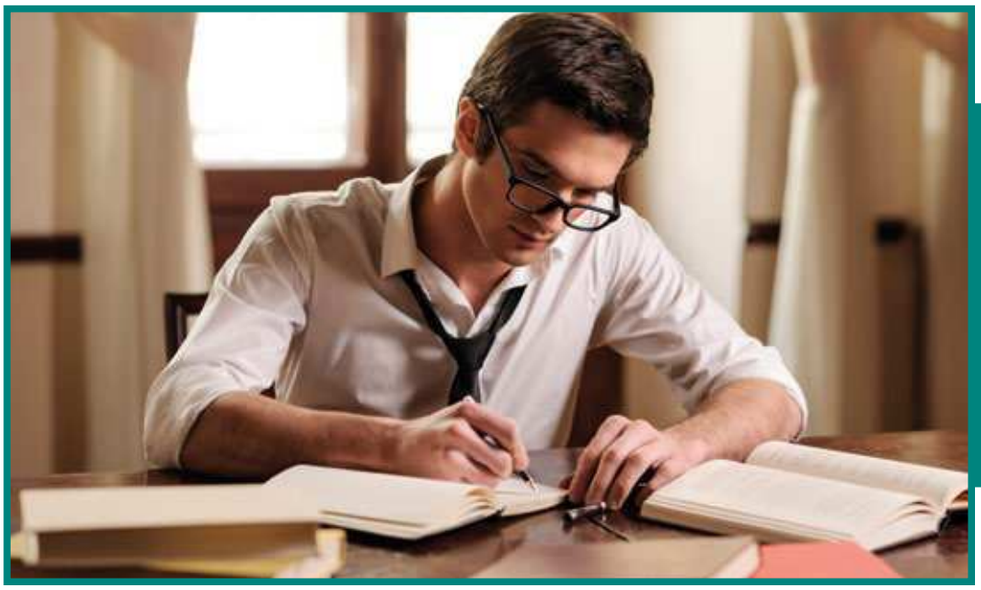
C) CEO

Kendinizi bir hediyeyle ödüllendirecek olsanız bu ne olurdu?

A) Kitap

B) Kıyafet

C) Dışarıya çıkmak



Hangi evcil hayvana sahipsin?

A) Balık

B) Kedi

C) Köpek

Şu an ki müdürün veya patronun seni nasıl tanımlıyor?

A) Yaratıcı

B) Patronum yok. İşsizim

C) Mükemmeliyetçi

İş arkadaşının kim olmasını isterdin?

A) Steve Jobs

B) Stephen Hawking

C) Ayhan Sicimoğlu

Nerede çalışmak isterdin?

A) Plaza

B) Home Ofis

C) Butik Ofis

Hangi tip bir çalışansın?

A) İş bitiren

B) Yaratıcı

C) Fikir üreten

Bir ofisin olmazsa olmazı nedir?

A) Kahve makinası

B) Eve yakın olması

C) Asansör

A'lar çoğunlukta ise; **Bilim insanı**

Sen oldukça analitik, planlı-programlı ve zeki birisin. Bilgiye karşı çok büyük bir açlığın var ve bu konuya karşı asla sınırın yok. Bu dünyadaki her şeyi bilsen bile, kendini yine de hiçbir şey bilmeyen bir cahil gibi görüyorsun. Soru sormayı çok seviyorsun; çünkü doğru sorunun her şey olduğunu biliyorsun. Kısaca sen bu dünyaya yeni icatlar, yeni keşifler ve yeni teoriler bulmak için gelmişsin!

B'ler çoğunlukta ise; **Yazar**

Senin oldum olası yazma çizme işleriyle aran iyi. Bu özellik doğuştandır, sonradan kazanılamaz. Geniş bir hayal dünyan var ve oldukça yaratıcısın. Gözlem yeteneğine ise diyecek hiçbir şey yok, tam bir insan sarrafısın. Ancak her şeyin ötesinde, senin olayın "düşünmek", ki çoğu kişi ne yazık ki yapamıyor bunu. O düşünceler beyaz A4'e öyle bir akıyor ki, sanarsın sihir. Empati yeteneğin ise zirvenin sınırlarını zorluyor. Kısaca sen bu dünyaya anlat diye, yaz diye gelmişsin. Başka bir işte istesen de başarılı olamazsın...

C'ler çoğunlukta ise; **Doktor**

Sen çok zeki ve dirayetli bir kişiliksin. Yeni şeyler öğrenmeyi çok seviyorsun. Ayrıca zorluklardan kaçmak senin kitabında yok. Yüzleşebiliyor ve sorumluluk alabiliyorsun. Daha da önemlisi bunları büyük bir zevkle yapıyorsun. Çalışkansın ve pek tabii ki de ulu bir amacın var: İnsanlara yardım etmek. Kısaca, sen doktor olmak için yaratılmışsın.

UĞUR ARSLAN MAKE UP STÜDYO'DA
MUHTEŞEM KOKTEYL

Türkiye'nin en ünlü make up artisti Uğur Arslan dostları için stüdyosunda çok sayıda kişinin katıldığı bir davet verdi. Ortağı Zelal Aytin ile birlikte dostlarını ağırlayan Uğur Arslan, tüm misafirlerle tek tek ilgilendi. Butik stüdyoda gerçekleşen yılbaşı kutlamasına Ankara cemiyet hayatının tanınmış simaları da katıldı. Davette kısa bir konuşma yapan Zelal Aytin ve Uğur Arslan Dubai'de gerçekleştirecekleri organizasyonlardan bahsettiler. Aynı zamanda gelecek planları içinde Avrupa'ya açılacaklarını belirten ikili kendilerine destek veren ve inanan herkese teşekkürlerini iletti.

ZELAL AYTİN, UĞUR ARSLAN

VİLDAN TEMUÇİN

YEŞİM BELLİ, ZELAL AYTİN, AYLİN TEKİN

TABANWAY

Beysupark

LASTİK DEĞİŞİM VE ÇEŞİTLİ LASTİK MARKALARIYLA SATIŞ VE DESTEK OLARAK HİZMETİNİZDEYİZ

MICHELIN A better way forward

Continental

kormoran

TYRES IMPERIAL

Barum

Angora Cad. Beysupark 209/8 Beysukent Ankara

0312 225 37 10

www.tabanway.com.tr

HEDEFLERİMİZ VE BİZ

ECE ÖZEN AKAN
ece@eceakan.com

"Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgar yardım edemez."

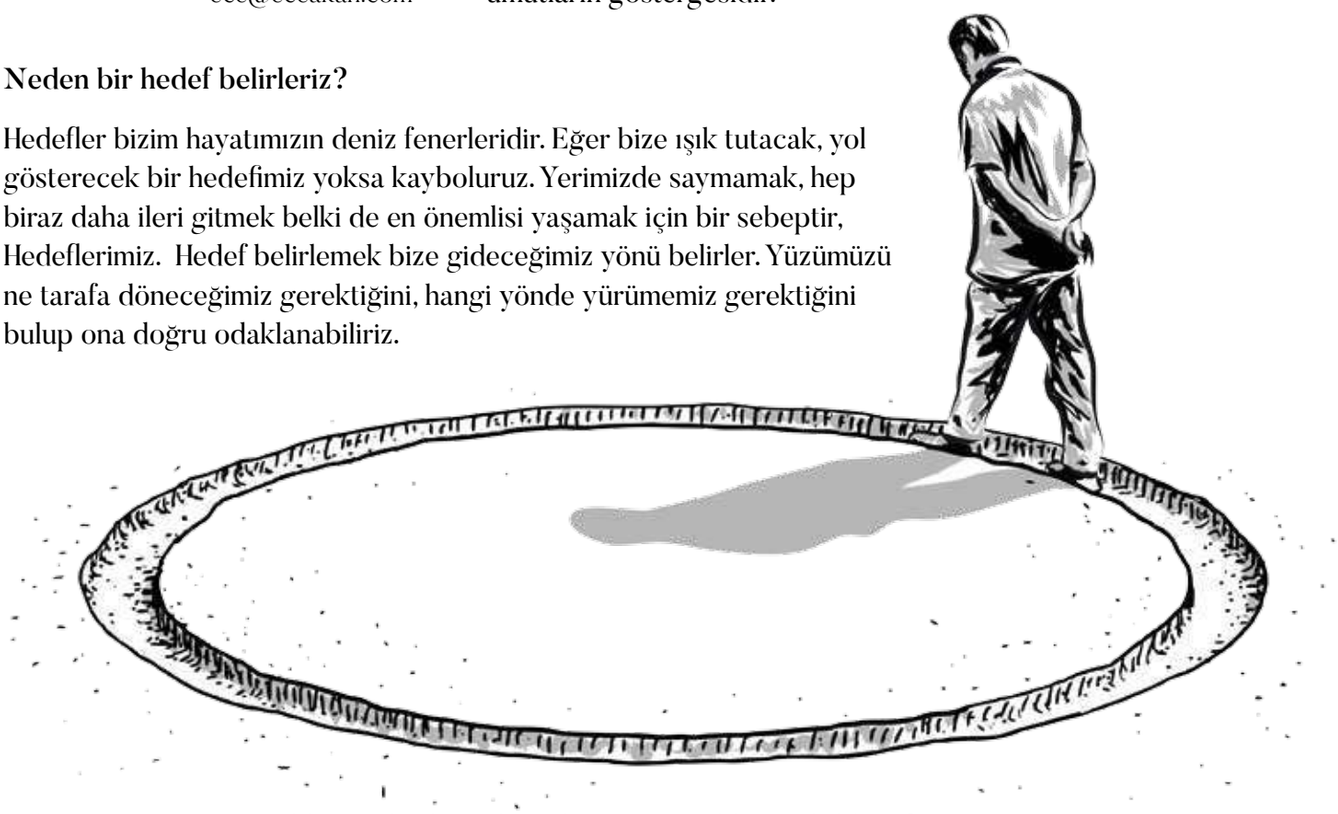
Montaigne

Her yeni yıl, yeni başlangıçlardır. Daha doğrusu yeni başlangıçlar yapmak için bir fırsattır. Her yılbaşında kendi kendimize kararlar alırız. Hatta bu durum birçok ülkede gelenekselleşmiştir. Biten yılla birlikte gerçekleşmemiş hedefler yeniden gözden geçirilir ve belki bazı yeni eklemelerle düzenlenip yeni yıla aktarılır. Aslında olması gereken de budur. İnsan yaşayan, gelişen ve düşünen bir varlık olduğuna göre elbette ki planları ve amaçları olmalıdır.

Üstelik plan yapmak ister yeni yıla ilişkin olsun ister olmasın yaşayacağın geleceği planlamak bir nevi geleceğe yatırım yapmak demektir. Bu da yaşam gayesidir. Plan yapmak demek aynı zamanda gelecekle ilgili beklentilerin varlığına işaret eder ki bu da normal bir ruh sağlığının ve var olan umutların göstergesidir.

Neden bir hedef belirleriz?

Hedefler bizim hayatımızın deniz fenerleridir. Eğer bize ışık tutacak, yol gösterecek bir hedefimiz yoksa kayboluruz. Yerimizde saymamak, hep biraz daha ileri gitmek belki de en önemlisi yaşamak için bir sebeptir, Hedeflerimiz. Hedef belirlemek bize gideceğimiz yönü belirler. Yüzümüzü ne tarafa döneceğimiz gerektiğini, hangi yönde yürümemiz gerektiğini bulup ona doğru odaklanabiliriz.



Peki ama geçen sene aldığınız bu kararların kaçını gerçekleştirebildiniz?

Hepsini? (Ne kadar şanslısınız. Hedeflerinizi gerçekleştirdiğiniz için lütfen kendinizi tebrik ediniz :))

Birkaçını? (Hiç fena değil. Hadi durmak yok. Denemeye hedef koymaya devam...)

Bir tanesini? (hiç yoktan iyidir :))

Hiçbirini???

Peki neden her sene tüm hedeflerimiz gerçekleştiremiyoruz acaba?
Hedeflerimize ulaşamıyoruz. Hedeflerimiz mi büyük biz mi küçüğüz?

Bu sene planladığınız hedefler neler peki?

- Kilo vermek,
- Spora başlamak ya da spora daha fazla zaman ayırmak,
- İşinizde yükselmek ya da daha iyi bir işe geçmek,
- Ailenize, kendinize, çocuklarınıza daha çok vakit ayırmak,
- Eğitiminizi tamamlamak ya da yeni bir eğitime başlamak,
- Kitap yazmak,
- Sigarayı bırakmak,
- Hayallerinizin tatilini yapmak,
- Araba almak ya da arabamı değiştirmek,
- Evlenmek,
- Çocuk sahibi olmak
- Farklı yemekler yapmayı öğrenmek.....

Bu liste sonsuza dek gider. ..

Bunların hepsini aslında yapabilmek için güç içinizde. Ama bu hedefler gerçek bir hedef mi yoksa hayal mi?

İşte hayallerimizi bir süzgeçten geçirip ona göre değerlendirirsek işte onlar bizler için bir hedef haline gelir.. Hem de gelecek sene sonunda gerçekleşmiş hedefleriniz arasında yer alır. Bu süzgeç kısaca **SMART** dediğimiz bir tetkiktir.

- **Spesific :**

Belirli; hedefin ayrıntılarıyla belirli olarak net ifade edilmesi beklenir.

- **Measurable :**

Ölçülebilir bir niteliğe sahip hedefe sahip olduğunu belirlemek için ne kadar?, Başarıya ulaştığımı nasıl anlayacağım? gibi sorularla hedefin kendini sayıyla ifade edilebilmesi beklenir.

- **Achievable :**

Ulaşılabilir, bir insanın harcadığı çabalarla gerçekleştirmesi mümkün olan bir hedef ulaşılabilir bir hedeftir. Hedefinizi, ütopik değil, gerçekleştirebileceğiniz şartlarda olmasına dikkat etmelisiniz.

- **Relevant :**

Gerçekçi, istenilen ve yapılabilen hedeftir. Hedef büyük olabilir ama gerçekçi olduğu sürece bir sıkıntı yok. Hedefinizin gerçekçi olup olmadığını belirlemenin başka bir yolu da geçmişte benzer bir hedefe ulaşıp ulaşmadığınızı hatırlamak.

- **Time-Bound :**

Zamanlı, belirlenen hedefi gerçekleştirmek için belirli bir zaman tespit edilmeli ve o zaman zarfında yapılmalı. Böylece kendi kendimizi zaman kıstasıyla motive de etmiş oluruz.

SMART süzgeci ile hedefinize adım atmak için gereken güveni ve motivasyonu sağlamış olursunuz.

Yeni yılın hepinize hedeflerinizi ve hayallerinizi gerçekleştirme fırsatları sunması dileklerimle, yeni yılınız kutlu olsun...

EMFA
Software & Consultancy

"coding&&consulting for (the future);"

“ EMFA Yazılım ve Danışmanlık, alanında uzman ve deneyimli mühendis kadrosu ile anahtar teslim projeler, danışmanlık, siber güvenlik, bilgi teknolojileri yönetimi, web ve grafik tasarım hizmetlerinin yanısıra küçük veya büyük ölçekli her firmaya marka danışmanlığı hizmeti sunmaktadır. ”

www.emfayazilim.com

Neden EMFA Yazılım ve Danışmanlık?

A'dan Z'ye Hizmet

EMFA ağırlıklı olarak Ar-Ge ve konusunda deneyimli danışman kadrosu istihdam eden bir şirkettir. EMFA ekip üyeleri, bilim ve teknolojinin gelişmesini sağlayacak yeni bilgiler elde etmek, mevcut bilgiler ile yeni teknoloji, ürün ve araçlar üretmek, yeni sistem ve süreçler oluşturmak amacıyla çalışmalarını sürdürmektedir. EMFA; genç, dinamik ve kolay öğrenebilen yapısıyla müşteri ihtiyaçlarının gerektirdiği tüm yeniliklere hızlıca adapte olabilmekte ve istenen çözümleri hızlı bir şekilde üretebilmektedir. Türkiye'de birçok başarılı projeye imza atan EMFA, deneyimli mühendislik ve danışman kadrosuyla elde ettiği saygın ve başarılı konumunu sürekli geliştirmektedir.

İşbirlikçi Yaklaşımlar ve Uygulamalar ile Daha Hızlı Çözümler

EMFA, 2015 yılında CMMI® Institute Partneri olarak, en kapsamlı CMMI® belgelerini ve eğitimlerini Türkiye'de verebilen tek kuruluştur.

EMFA Yazılım ve Danışmanlık Anahtar Teslimi Projeler, CMMI®, ISO 15504, ISO 15408, ISO 27001, ISO 20000, ISO 22301 danışmanlık ve belgelendirme konularında da Türkiye'de birçok başarılı projeye imza atmıştır

Teknolojiyi takip eden değil, geliştiren ve takip edilen bir kuruluş olma hedefimiz doğrultusunda; sağlıklı ve sürekli teknoloji, ulaşılabilir ve erişilebilir web yazılımları, çevreye duyarlı teknoloji, kaliteli sistem analizi ve sistem testleri ile sürekli daha iyiye ulaşmak için çalışıyoruz.

Müşteri Memnuniyeti

Bilgi Teknolojileri alanlarında yenilikçi servisler geliştirerek bireysel ve kurumsal ihtiyaçlar için yaratıcı çözümler üretmeye odaklanan EMFA Yazılım ve Danışmanlık olarak, müşteri memnuniyeti odaklı, titiz ve dürüst çalışma prensibiyle mutlu müşteriler yaratmak birinci önceliğimizdir.

Bize Ulaşın

EMFA Yazılım ve Danışmanlık Ltd. Şti.
Hacettepe Teknokent Safir Bloklar C Blok Kat:5 No:503
Beytepe / Çankaya / Ankara

+90 (850) 455 36 32 (EM FA)
info@emfayazilim.com

emfayazilim

NEW YORK

ASLI OSKAY ÖZCAN

Yeni yılın ilk ayına sanırım yine sizlerin iştahını kabartarak başlayacağım.

Manhattan gezinizde eğer canınız hamburger ve bira çekerse kesinlikle uğramanız gereken adreslerden birisi The Clinton Hall. 20 ayrı çesit hamburger ve bira menüsü bulunan restoranın en lezzetli yemeği, Sef D.Harmon'un özel fondü sunumuyla gelen kızartılmış kaşarlı doughnut ve domates corbası. Diğer lezzet harikasi da red velvet kekli red velvet waffle'ı. Üç kat waffle'ın arasında dondurma, oreo, krema, çikolata ve ahududu sosu var,üstünde de nefis red velvet keki!

Yeni yıldan birkaç gün önce, Niagara şelalesini ziyaret etme fırsatımız oldu bu sene. Fakat o kadar soğuktu ki çok ta tadını çıkaramadık açıkçası. Orada yaşayan halk ilk defa bu kadar aşırı soğukla karşı karşıya kaldıklarını söylediler. Ama şelalenin o soğukta, etrafı buzlarla çevrili muhteşem manzarası görülmeye değerdi yine de. Niagara'yı hem Amerika hem de Kanada tarafından ziyaret etmeniz mümkün. Ama bana sorarsanız kesinlikle Kanada tarafı derim. Hem görüş açısı çok daha güzel hem de konaklama için daha fazla otel ve güzel casino'lara sahip.

Buralar dondurmasız olmuyor :) Yine çok güzel bir dondurmacıdan bahsedeceğim sizlere; "Emack & Bolio's". Çeşit çeşit lezzetlerde dondurma külahları, kızarmış muzlu, karamelli, beyaz çikolatalı, mısır gevrekli, marshmallow dondurmaları, milk shakeleri, ev yapımı çikolata ve fudge'ları, o lezzetli dondurmalarından yapılmış pizzaları ve kendisinin özel ürettiği Micro Brewed Soda'sı. Hepsi birbirinden lezzetli ve onca kaloriye rağmen denemeye değer!!!

Son olarak sizlere yeni çıkan kozmetik ürünlerden önereceğim. "ColourPop" artık buradaki Sephora'lar da satılmaya başladı. Benim mat makyaj tercihimden dolayı, ColourPop en sevdigim markadır.

Diğer favorim ise "Milk". Silikon, paraben ve gluten içermeyen ürünleri hem sağlıklı hemde highlighterları çok başarılı. Özellikle de Holographic Stick olanını severek kullanıyorum.

Yeşil rimel en sevdiğim ve kesinlikle tek önerim de Yves Saint Laurent Beaute Mascara. Çok güzel bir yesil tonu yakalamış yine.

Veee
"Inc.redible Jelly Shot Lipstick"leri...

Bu güzel görünümlü dudak parlatıcıları avakado, vitamin e ve pirinç kepeği yağı içeriyorlar. 4 çesidi bulunan parlatıcıların, ikisi çiçek tozlu, biri 24 karat altın tozlu ve diğeri de dudağa sürünce pembeye dönüşen yeşil renkli onarıcı özelliğe sahip.

Bir sonraki sayıda görüşmek dileğiyle, huzur ve sevgiyle kalın...

BORSA YATIRIMCILARI'NIN EKONOMİYE KATKISI TOPLANTISI

KORAY YILDIZ

En önemli yatırım değerlerinden olan borsa yatırımının detaylı şekilde konuşulduğu toplantıya iş dünyasının önemli isimleri katıldı. Türkiye'nin çeşitli yerlerinden gelen yatırımcıların buluştuğu "Borsa Yatırımcıları Toplantısı" geçtiğimiz günlerde Çukurambar'da ünlü bir mekanın toplantı salonunda gerçekleşti. Sami Sezer'in düzenlediği toplantıya Yatırım Uzmanı Alper Tahtasız ve Engin Hendan gibi tecrübeli simlerde katıldı. Yatırımcıların borsada ne şekilde hareket ettiği, aracı kurum seçerken nelere dikkat edilmesi gibi konuların konuşulduğu toplantı tamamen ücretsiz şekilde gerçekleştiriliyor.

ALPER TAHTASIZ

SAMİ SEZEN

ENGİN HENDAN

S. BUSE ODABAŞI, Z. NAZLI ÖZTÜRK

dantatsu

2018 YILI DÜNYADA
DERBİ HEYECANI

SEÇKİN RENKLİBAY
twitter@seckinrenklibay

Değerli Mazzam okurları sizlere 2018 yılının ilk sayısında dünyaca ünlü futbol derbilerinden bahsederken bu oyunun sadece futboldan ibaret olmadığını içinde çeşitli duygular barındıran bir festival olmasından söz edeceğim.

Futbol literatüründe derbinin karşılığı aynı şehirde kurulmuş takımların birbirleriyle yaptıkları maçları tanımlar. Gelişen futbol endüstrisi bazı maçları aynı şehrin takımları olmasalar bile bu kategoriye sokmuştur. Şimdi gelin şu dünyaca ünlü derbilere bir göz atalım...

Real Madrid - FC Barcelona:

Nam-ı diğer "el clasico". Biri İspanya'nın başkentinin takımı, diğeri ise özgürlüğünü elde etmek için yıllarca mücadele vermiş ve hala bu mücadelesine devam eden Katalan halkının göz bebeği. La Liga'nın tarihinde en çok kupa kazanan bu iki takımın maçları sadece futbol maçı olarak görülmez iki takım taraftarı arasında. Hem büyük ekonomik güce sahip olmaları hem de siyasi yönü düşünülünce dünya Derbileri arasında bu iki takım arasındaki maçlar ilk sıraya yerleşiyor. En önemli özelliklerinden biri de bu iki takımın kadrosunda yer alan dünyanın en önemli yıldızlarının güç gösterisine sahne olmasıdır.

Boca Juniors - River Plate:

Arjantinlilerin "superclassico" olarak adlandırdığı derbi Buenos Aires şehrinin iki ezeli rakibinin hiç bitmeyecek kavgasıdır aslında. Şehrin fakir mahallelerinin desteklediği Boca ve zenginler kulübü olarak bilinen River'in bir nevi sınıf mücadelesidir. 100 yıldan fazla süre gelen bu derbiyi önemli kılan faktörlerden biri de tribün olaylarıdır. İki takımın ateşli taraftarları kavgalarla ve görkemli tribün şovlarıyla heyecanı zirvede tutarlar.

Celtic - Glasgow Rangers:

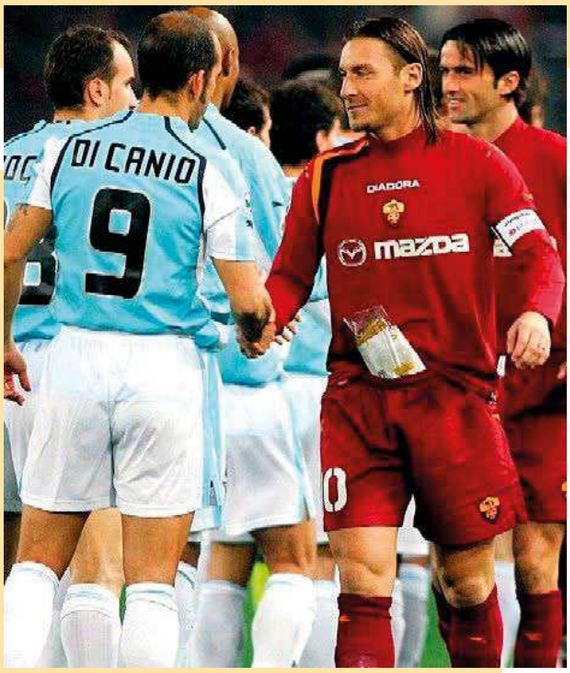
Vasat İskoç Ligi'nin en önemli iki takımının rekabetinin altında mezhep farklılığı yatmaktadır. İskoç yerli halkı yani Katolikleri temsil eden Celtic ve Protestanların takımı Rangers.
Dünyanın en ateşli derbileri arasına girmesindeki en önemli faktör budur. İskoçya'da "Old Firm" adıyla bilinir.

AC Milan - Inter Milan:

Milano şehrinin bu iki büyük takımının arasındaki rekabet eskiden bir sınıf ve siyasi kökenli olsa da son yıllarda bu nedenler artık pek önem arz etmemekte.
Inter zenginlerin Milan ise orta sınıf takımı olarak gösteriliyordu. Değişen dünya düzeninde bu kavramlarda değişti tabi. Bu derbiyi en güzel ve görkemli kılan şey taraftar gösterileri ve tribün şovlarıdır.

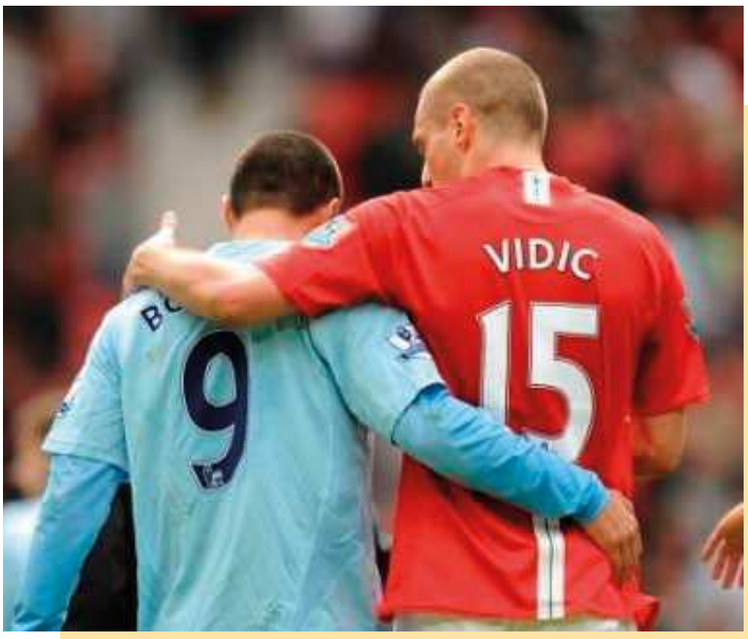
AS Roma - SS Lazio:

Dünya derbileri arasında en zıt iki kutbun mücadelesidir. Başkentin iki ezeli rakibi arasında olaysız biten bir maça rastlamak zordur. Lazio takımının başındaki "SS" kısaltması "sportif müessese" anlamına gelse de taraftarlar için farklıdır. Mussolini'nin torunlarına karşı Roma'nın demokratlarını karşı karşıya getirir. Ayrıca SS Lazio'nun faşist taraftarları takımda zenci ya da Yahudi futbolcu istemezler takımlarında. Roma'nın amblemi parlamentonun atalarını temsil eder.



Panathinaikos - Olympiakos:

Bu iki Yunan takımı arasında ezeli rekabet yüz yılı aşkın süredir büyüyerek devam etmektedir.Sadece Yunan liginin değil belki de Avrupanın en ateşli taraftarlarına sahip bu iki takımın derbilerinin altında "zenginlere karşı fakirler" mücadelesi yatmaktadır. Zenginlerin takımı Panathinaikos ve fakirlerin takımı Olympiakos. Hemen her derbi saha içi ve dışı kavgalara sahne olmaktadır.



Manchester United – Manchester City:

Sadece İngiliz futbolunun değil dünyanın en büyük futbol takımlardan olan Manchester United aynı şehrin diğer takımı City'nin kupa sayısı olarak çok önündedir.United, City'e göre ne kadar güçlü olsa bile bu maçların sonucu tahmin edilmesi güçtür. Son iki sezonda Arap sahiplerinin transfere harcadığı paralarla güçlenen Manchester City, derbilerin havasını değiştirmiştir.

Değerli Mazzam okurları yılın bu ilk sayısında 2018 yılına hızlı bir giriş yapmak istedim. 2018 yılında özellikle futbol branşında olduğu gibi bir çok organizasyon olacak. 2018 yılınında sağlıklı, dinç, mutlu bireyler olmak için spor yapmamız gerekiyor.

Yeni yılda da spor yapın. Sporla Kalın...

TABANWAY

Park Vadi

Farkı hissetmek için,
Sizi de Park Vadi Tabanway'e bekleriz.

Güzeltepe Mahallesi 747. Sokak No: 3 /E Çankaya/ANKARA

Tel: 0312 451 13 13 Fax: 0312 451 11 23

tabanway.com.tr

Dr. Astrolog

Şenay Devi YANGEL

Gökler rehberiniz yolunuz ışık olsun.

KOÇ BURCU

Gökyüzü; Yılın ilk ayı iş hayatınızda değişimlere açık olmanız gerektiği vurgusunu yapmakta. İş birlikleri yeni fikir ve önerilere açık olun ve girişimci davranın. 15 Ocak'a kadar girişimci davranın. Özellikle arkadaşlardan dolayı finansal konularda zorluklar yaşayabilirsiniz dikkatli olun. 10 - 19 Ocak tarihleri arasında uzun zamandır satmaya çalıştığınız bir mülkü elinizden çıkarabilir karlı yatırımlara adım atabilirsiniz. Size özel bir takım belgeler görüntüler başkalarının eline geçebilir ve size karşı kullanmaya kalkan gizli düşmanlıklarla karşı karşıya kalabilirsiniz. Maddi konularda risk gerektiren her şeyden uzak durmalısınız.. Sizlere tavsiyem bugünün olgunluğu ile kararlar almalısınız. Bekar ve ilişkisi olmayan Koç'lar sizlerde aşkta heyecan verici olumlu gelişmeler yaşayacaksınız.

BOĞA BURCU

Gökyüzü ayın ilk 10 günü güçlü etkilerle iş ve özel yaşamınızda istikrarlı gelişmelerle moral bulacağınızı müjdeliyor sizlere. Popüleritenizin yükseleceği bir süreç. Yıldızınızın parladığı bu dönemde kıskanç insanların negatif enerjilerine karşı savuma kalkanlarınızı hazırlayın. Geçmişte size zarar veren kişilerin haksızlığının ortaya çıkması ile maddi manevi hakkınızı almanın haklı gururunu yaşatacak sizlere. Özel yaşamınızda ise beraberliği olmayan Boğa'lar yeni ortamlar yeni arkadaşlıklar ve onların sayesinde tanıyacağınız birinin yakın ilgisi ile şaşırabilir ve bir anda kendinizi aşkın seline kaptırabilirsiniz. Beraberliği devam eden Boğa'lar ise emek verdiğiniz aşkın karşılığını yine aşkla güvenle ve minnet duyguları ile alacak beraberliğinizin keyfine vararak aşkın yüceliğini güven içinde yaşayacaksınız.

İKİZLER BURCU

Bu ay sizler içi iş hayatınızda ortaklıklarda ya da devam eden işinizde kendi isteğinizle yol ayrımları yaşayabilirsiniz. 10 - 18 Ocak tarihleri arasında İş hayatınızda alacağınız sürpriz teklifleri değerlendirmelisiniz. İş ve özel yaşamınızda gerginliklere geçmişte yaşanan sorunların üzerinde durmanıza eş ya da sevgilinize haksız davranışlar içinde bulunmanıza neden olabilir. Gün geçtikçe şiddetlenen tekrarlayan tartışmaların içinde kalabilirsiniz. Sevdiğiniz insanı kaybedecek davranışlar içinde olmamalısınız. 20 Ocaktan itibaren Bekar ve ilişkisi olmayan İkizler sizlerde kalıcı beraberliklere adım atabilir ve geleceğe yönelik kararlar alabilirsiniz. Özel yaşamınızda ise uzun süredir beraberliği devam eden evli İkizler duygularınızı korkusuzca ifade etmelisiniz ki AŞK kazansın.

YENGEÇ BURCU

Ay'ın ilk 10 günü ; Finansal konularda şansınız oldukça yüksek bu ay arkadaşlarınız aracılığı ile yeni iş imkanları ile karşılaşabilirsiniz. Gizlilik bu ay önem kazanmakta; fikirleriniz çalınabilir! Özel yaşamınızla ilgili bir anlık öfke yada duygusallıkla 3ncü şahıslarla yaptığınız paylaşımlarınız başınızı ağrıtabilir dikkatli davranın ve özel yaşamınız adı gibi özel olsun kendi içinizde birlikte olduğunuz insanla her türlü sorunu tol ere edebilirsiniz ama bunu başkaları ile yapabilmenizin zorluğu nu düşünerek hareket edin. 21 Ocaktan itibaren Özel hayatınızda da eşinizle sorunları aşmak için harekete geçmeli ve ilişkinizin gidişatını onun size yaklaşımına göre birlikte kararlar alarak değerlendirmelisiniz. Eski olan her şey ortadan yavaş yavaş kalkmaya başlıyor ve ruhunuzun derinliklerindeki güzellikler ortaya çıkmaya başlıyor ve siz yenileniyorsunuz. Mesleki konularda bugüne dek nasıl kararlar aldıysanız veya nasıl yaşadıysanız bunları yenilemek ve kuvvetlendirmek için kararlı olmalı ve bu yolda ilerlemelisiniz.

ASLAN BURCU

Enerjisi güçlü ve doğru şekillendirebildiğiniz takdirde kalıcı etkileri beraberinde getirebilecek bir ay karşılıyor sizleri. Hayatınızı yeniden yapılandırabilirsiniz iş ve özel yaşamınızda tüm ilişkilerinizde bir ayıklanma arınma süreci gitmesi gereken gidecek kalmayı tercih edenler sizi gerçekten seven anlamak için çaba gösteren size değer verenlerle fikir birlikleri sevgi ve güzellikleri paylaşacağınız kişiler olacaktır. Güveninizi suiistimal edecek iş arkadaşları yakın çevrenizde değer verdiğiniz birilerinin arkanızdan çevirdiği dolaplar ortaya çıkabilir. Kişisel güvenliğinizle ilgili konular da da dikkatli olmalısınız. Özel yaşamınızda ise birlikte olduğunuz insanın ailesinden kaynaklanan sorunların ilişkiniz üzerinde karabulutlar gibi dolaşmasını istemiyorsanız duygu ve düşüncelerinizi sevdiğiniz insanla paylaşmalı bu ilişkiyi devam ettirmek istiyorsanız birlikte hareket ederek var olan zorlukları aşmalısınız. Bekar Aslan'lar bu ay doğru yerde doğru zamanda olmanız aşk hayatınızı renklendirebilir.

BAŞAK BURCU

Yeniliklere, Huzura, Değişimlere, Size güzellik katan gelişmelere HAZIR olun! Bilinçaltınızda yaşanan çatışmaların yansıttığı olumsuzlukların farkına varın ve yüzleşin kendinizle yaşanmışlıklarınızla; Sizler Satürn'ün ciddi ve güçlü insanlarısınız gücünüzü ele alın ve cesaretle çıkın hayatın her rengini içinde barındıran o büyük sahnesinde kararlı bir şekilde yerinizi alın. Eş yada sevgilinizle yeniden bir araya gelebilir yeni bir başlangıç yapabilirsiniz. Aynı şekilde işinizle ilgili konularda da elinizden kaçan bir fırsatın daha iyi şartlarda karşınıza çıkması da bu ayın getirileri arasında. İşinizle ilgili resmi bir konuda küçük bir ayrıntı bir anda her şeyi lehinize çevirebilir ve haksızlıklar bir anda sonlanabilir. 18 Ocak sonrası İş hayatınızda zam yada ikramiye alabilirsiniz. Süreklilik arz etmeyen bir işiniz varsa bu sure içinde daha profesyonel düşünmeli işinizi sürekli hale getirmek için sosyal ilişkilerinize önem vermeli istemeyi bilmelisiniz! Bekar Yay'lar ay sonuna doğru bir arkadaşınız aracılığı ile tanıyacağınız biri hayat arkadaşınız olabilir.

TERAZİ BURCU

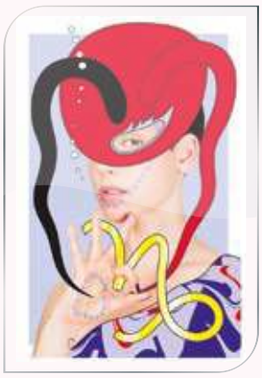
İş hayatınızda ortaklıkları olan Teraziler ortağınızın sizden sakladığı bir takım gerçekleri öğrenebilir iş ve arkadaşlık ilişkinizi bitirerek işinizin kontrolünü tamamen kendiniz alabilir, ikili ilişkileriniz ve dostlarınız aracılığı ile kısa sure içinde istikrarı yakalayabilirsiniz. Bu ay içinde yeni başlangıçlar yapmamaya dikkat etmeli. Eğitim hayatı devam eden ve eğitim sektöründe görev alan Teraziler kendinize güvenerek hareket ederseniz her şey sizin beklediğinizden çok daha kolay ve hızla ilerleyecektir. Bu dönemde meditasyon ibadet gibi ruhsal olarak güçleneceğiniz aktivitelere yönelmelisiniz. Finansal gelirlerde artış iş hayatınızda ki istikrarlı gelişmeler kendinizi çok daha huzurlu hissederek verimli çalışmanızı sağlayacak. Evli Teraziler 21 Ocaktan itibaren eşten gelecek destekle hayalini kurduğunuz evin sahibi olabilirsiniz. Bekar Teraziler sizlerde iş arkadaşlarınızdan birinin aşk ve samimiyet dolu ilgisini karşılıksız bırakmazsanız keyifli bir beraberliğe adım atabilirsiniz.

AKREP BURCU

Arzularınızın yoğun ve yönlendirici olduğu bir aydasınız. Aşk ve iş hayatınız yeniden yapılanıyor. Zorluklardan sonra gelen kolaylıklar kararlı tavırlarınız sizi yaşamın her alanında söz sahibi ve başarılı kılacak. Özel hayatınızda evli Akrep'ler sorunlu bir ilişkiniz varsa şiddetli tartışmalar hakaret varan kırıcı sözler duyabilirsiniz. Kararlılıkla sıkıntıya son noktayı koyun ve yeni başlangıçlara doğru huzurla yol alın. Retro süreci içinde hukuksal konularda resmi dairelerle ilgili bir takım prosedürler le karşılaşabilirsiniz. Hakkınızı aramalı ve olası bir yanlışı düzeltmek için çaba göstermelisiniz. Bekar ve ilişkisi devam eden Akrepler beraberliğiniz çok daha tutkulu ve heyecanlı bir hal alabilir. Geçmişte yaşanan pişmanlığını duyduğunuz bir aşk hikayeniz varsa o insanı hala seviyor ve sevildiğinize inanıyorsanız aşka teslim olun ve sevginin peşinden cesaretle gidin. Emin olun hak ettiğiniz mutluluğu alacaksınız. İş hayatınızda ise 22 Ocak 29 Ocak tarihleri arasında son derece şanslı etkiler söz konusu finansal olarak güçleneceğiniz bir dönemdesiniz.

YAY BURCU

Ay'ın ilk 10 günü çalışma hayatı içinde olan Yay'lar işinizle ilgili konu ve projelerde yanlış anlaşılmalar ve yanlış yönlendirmelerle karşılaşabilirsiniz. Geçmişte çözüme kavuşturulmamış sürüncemede kalmış pek çok meselenin iç yüzü tüm çıplaklığı ile ortaya çıkabilir ve bunun sonucunda alınan yeni kararlar aile bağlarınızı güçlendirirken maddi konularda da ortaklaşa hareket etmenin avantajları ile karşılaşabilirsiniz. Evli Yay'lar eşinizi arkadaşlarının yaptığı yanlış davranışlardan sorumlu tutar tarzda hareket etmeyin. 16 Ocaktan itibaren Aşk hayatınızda son derece keyifli gelişmeler söz konusu uzun zamandır yalnızlıktan şikayet ediyor, Aşkı anlamsız ve kendinizden uzak bir duygu olarak tanımlıyorsanız. Aşk en tutkulu en saf en heyecanlı hali ile titretecek yüreğinizi... Sağlam temeller üzerine kurulu bir ilişkiye adım atabilir yılın ilerleyen zamanlarında ilişkinizi resmiyete taşıyabilirsiniz. Evli Yay'lar sizde eşinizi sevginizle daha fazla sahiplenecek ve iç huzursuzluklarınızı sevgiyle huzur ve mutluluğa döndüreceksiniz. Bebek sahibi olmak isteyen Yay'lar bu ay ailenize gelecek yeni bir Bebeğin müjdesini alabilirsiniz.



OĞLAK BURCU

Gökyüzü uzun yıllardır hayatınızda olan arkadaşlar kardeşler çocuklarınız ya da diğer aile bireylerinizle ilgili yüzleşmelerle karşılaşacağınız bir ayda olduğunuzu vurgulamakta. Uğurlarına sayısız fedakarlık yaptığınız insanların nankör tutumları ve gerçek yüzleri ile karşılaşacağınız haksızlıklar sizin sapla samanı karanlıkla aydınlığı ayırt etmenizi sağlayacak. Duygusal olarak sarsılsanız da. Bilmelisiniz ki geçmişte yaşanan gününüze yansıyan pek çok olumsuzluğun başlıca mimarlarının sizin müdahaleniz olmaksızın ortaya çıkması sizin görmezden geldiğiniz sizi gerçekten seven kişi ya da kişilerin değerlerini anlamanızı sağlayacak. Ay'ın ilk 10 günü İletişimde işinizle ilgili zamanında yerine ulaşmayan evraklar yüzünde zor durumda kalabilirsiniz. 14 Ocaktan itibaren her şey sizin için olumlu şekilde gelişecek size zarar veren alışkanlıklarınızdan kişilere pek çok şeyi yaşamınızdan uzaklaştıracak her gelen günle sevginin gücü ile huzur bulacaksınız. Evli ve ilişkisi devam eden Oğlaklar sizlerde birlikte olduğunuz insanın sevgisi ilgisi ile ilişkiniz çok daha keyifli ve huzurlu bir hal alacak ve geleceğe yönelik kararlar almak için fikir birliği edeceksiniz...

KOVA BURCU

Ay'ın ilk 15 günü sizler için finansal konularda ve iş hayatınızda fazlası ile etkili enerjileri barındırmakta. Hızla gelişen olaylar yeni kazançlara elde etmenize yeni insanlar tanıyarak işbirlikleri ile maddi olarak gücünüze güç katmanıza yardımcı olacak. Yeni iş teklifleri alım satımlar için de beklemede kalınması gereken bir dönem. 19 20 21 Ocak tarihlerinde işinizle ilgili kontrat sözleşme gibi yasal belgeler imzalamamaya özen gösterin. Aşk hayatınızda uzun yıllara dayanan bir evlilik ya da beraberliğin içindeyseniz son bir kaç aydır yaşanan sıkıntılar üzerine çözüm odaklı konuşun ve birlikte kararlar almayı deneyin seviyor ve seviliyorsanız öfkenin Aşk'ı sarsmasına müsaade etmeden karşılıklı olarak birbirinize anlayışlı davranmalı ilişkinizi daha heyecan verici keyifli hale getirmek için çabalamalısınız. Bekar Kova'lar sizlerde ayrılık yaşadığınız sevgilinizle bir araya gelebilir aşkın coşkusunu kaldığınız yerden yenileyerek yaşayıp yaşatabilirsiniz.

BALIK BURCU

Gökyüzü ay'ın ilk 15 günü haftası İş hayatınızda planlı olmanız anlık kararlar ve tereddütlere yer vermeden hareket etmeniz için uyarıyor sizleri. Yeni bir iş kurmak istiyorsanız ya da iş değişikliğine yönelmek istiyorsanız beklemede kalmalı var olan şartları iyileştirmek için hareket etmelisiniz. Eğitim hayatı devam eden ve eğitim sektöründe görevli olan Balıklar engellendiğiniz haksızlığa uğradığınız konularda öylesine sürpriz gelişmeler yaşanabilir' ki hepimizin seçimlerimizle cennetimizi de cehennemimizi de şekillendirdiğimizi çok daha iyi anlayacaksınız yaşadıklarınızla. Evli Balık'lar sizlerde bugünlerde eşinizin aşırı eleştirel davranışları karşısında ona nasıl davranacağınızı belirlemekte zorlanabilirsiniz. Sakin kalın ve olağanüstü sabrınızı sonuna kadar ortaya koyun bu durum gökyüzünün küçük bir sınavıdır ilişkiniz adına. 28 ocakla birlikte her şey kendiliğinden yoluna girecek ve siz maddi manevi güzelliklerin huzurunu iliklerinize kadar hissedeceksiniz.

7/24

1988’den beri çorbada hepimizin tuzu var...

ÖROĞLU®
İŞKEMBECİSİ
RESTAURANT

G.O.P • ÇUKURAMBAR • ÇAYYOLU • BODRUM

Saat 8.32 Çorbamı Köroğlu'nda içtim, ofise ucu ucuna yetiştim ama mercimek kesinlikle enfesti...

Saat 12.04 Bizimkilerle öğlen yemek için sözleşmiştik. Köroğlu'nda buluştuk, yemekleri yerken Selim'in düğün için eksiklerini listeledik. Bu arada adamlar ne Ankara Tava yapıyor, tebrikler walla...

Saat 18.39 Akşam ofistekilerle konuşurken canımız feci şekilde ızgara çekmişti, soluğu Köroğlu'nda aldık. Fakat ne yedik! Ama ne yedik !

Saat 03.57 Ahmet'in doğum günü partisinden anca çıktık. Biraz kendimize gelelim, geleneği de bozmayalım diye Köroğlu'na gittik. Mumbar yemeye :| Gitmeseydik evin yolunu bulamazdık herhalde :)

* Bu arada bu sabah yemekerim ne olacak, geçen günde Köroğlu'dan sabahın 5:00inde ıspanak sipariş etmiştim...

Turkey
Discover
the potential

MAPCODEX

GIS SOLUTIONS

RKSoft

BİLGİSAYAR PROGRAMLAMA EĞİTİM DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

info@mapcodex.com 0850 205 04 28 0312 210 16 60 mapcodex.com

RKSoft Mühendis Bilgisayar Programlama Eğitim DAN.TİC. LTD.ŞTİ
İkizler Binası Zemin Kat No: 2-6 Teknokent ODTÜ/ANKARA